యోగ

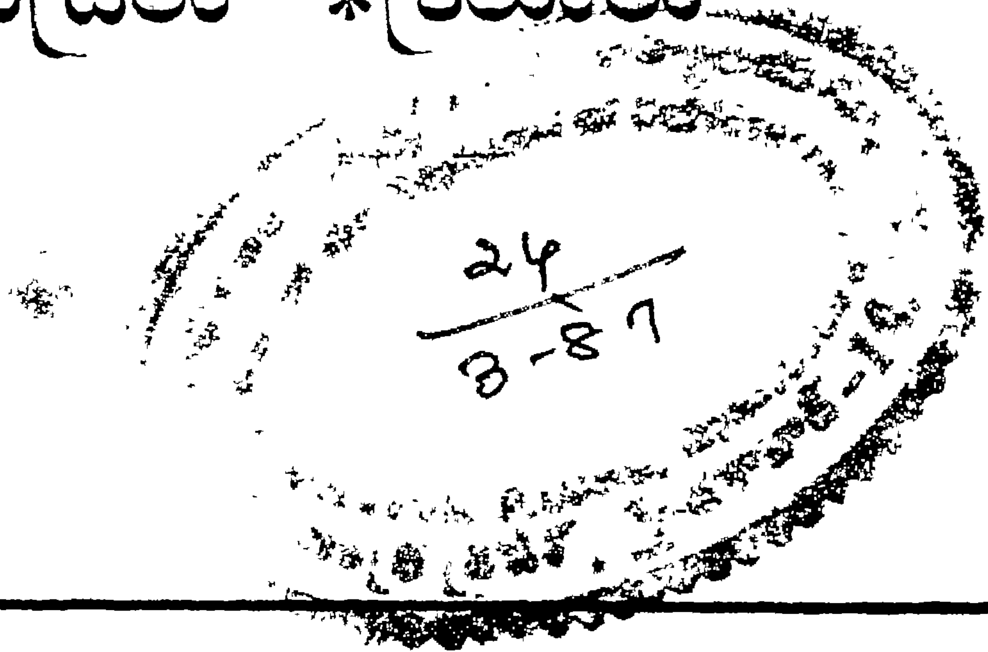
- వివేకానంద కేంద్ర ప్రచురణ

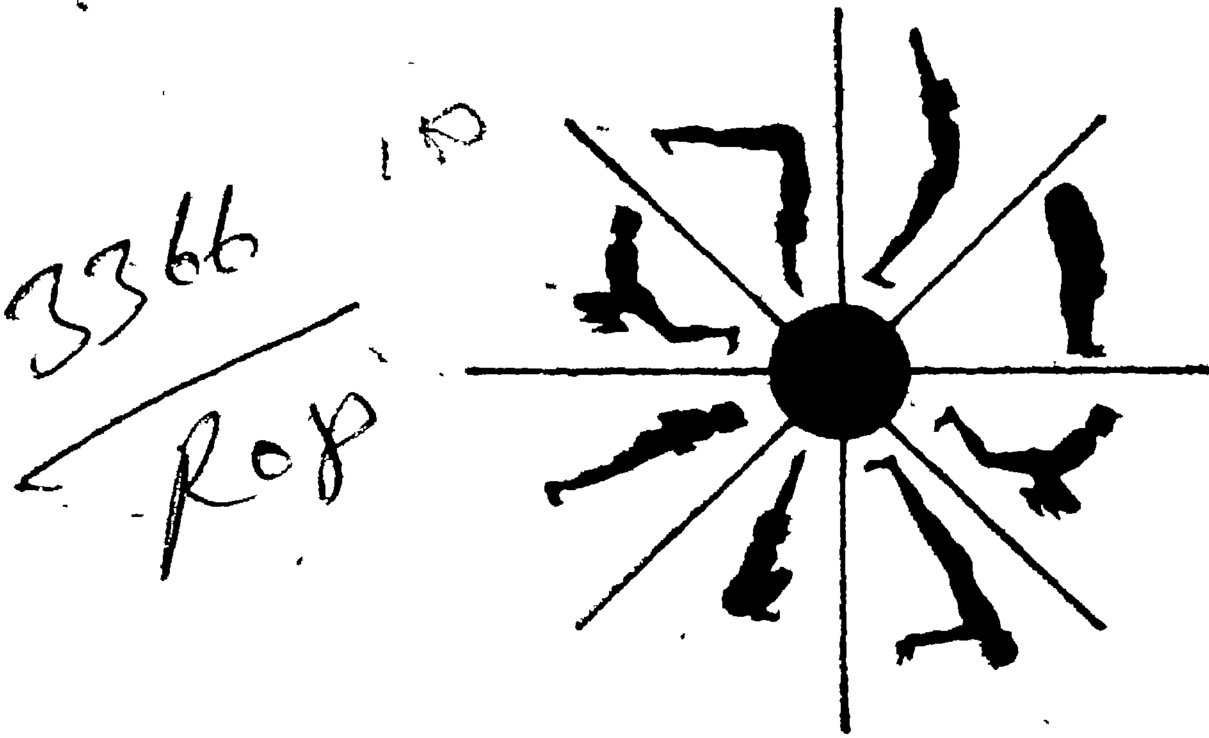


యోగ

*ఆసనములు *ప్రాణాయామము

*ముద్రలు *క్రియలు



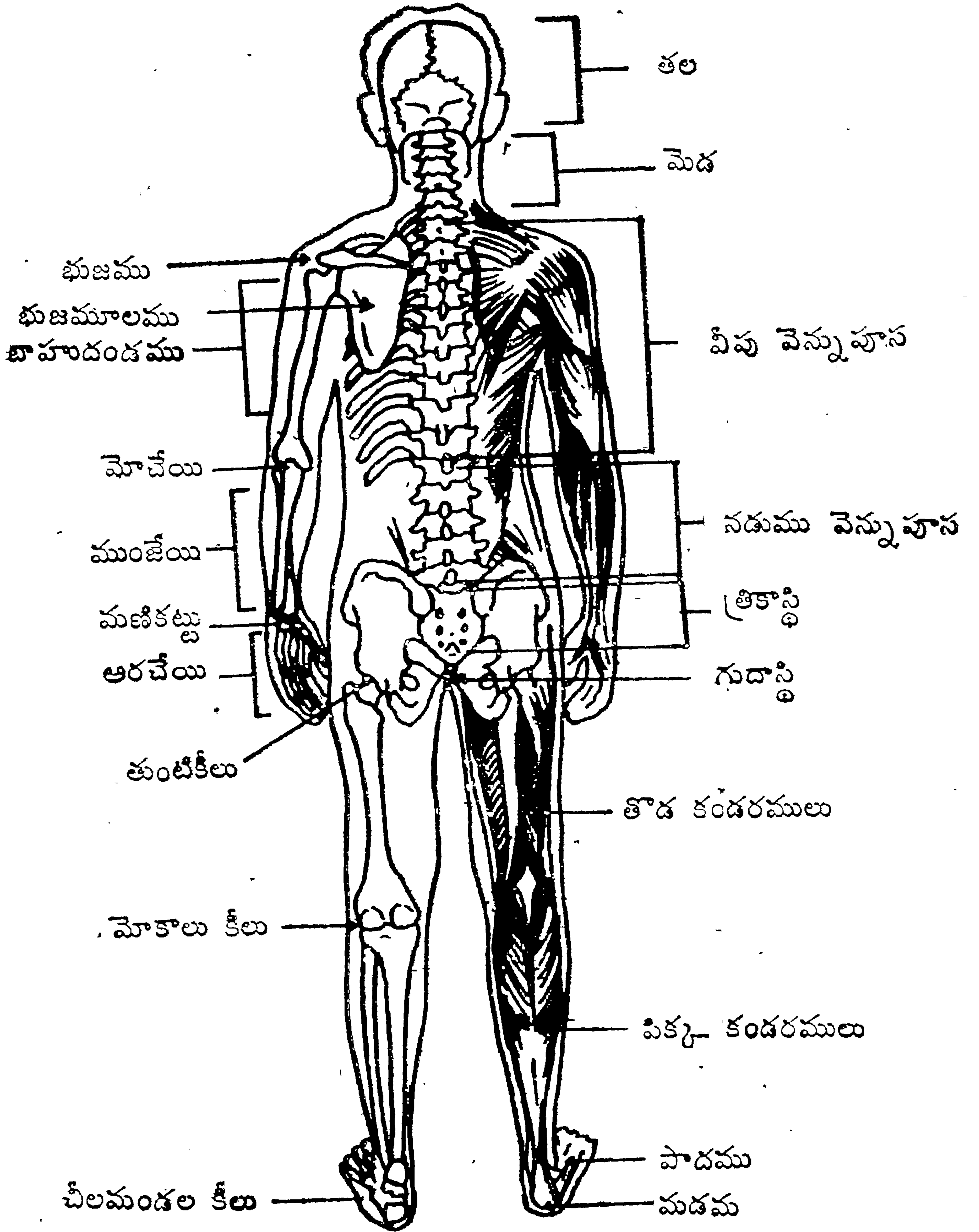


వివేకానంద కేంద్రము
3-4-862,
Baskatpura,
Hyderabad-27

వివేకానంద కేంద్ర ప్రచురణ

విషయసూచిక — పేజి నెం.

పేజి నెం.


తల
మెడ
భుజము
భుజమూలము
బాహుదండము
వీపు వెన్నుపూస
మోచేయి
ముంజేయి
నడుము వెన్నుపూస
త్రికాస్థి
మణికట్టు
అరచేయి
గుదాస్థి
తుంటికీలు
తొడ కండరములు
మోకాలు కీలు
పిక్క కండరములు
పాదము
చీలమండల కీలు
మడమ

తొలిపలుకు

స్వామి వివేకానందుడు "ప్రతి జీవి యందును దివ్యత్వము గర్భిత ముగ నున్నది. బాహ్యాంతర ప్రకృతి నంతయు నిరోధించి అంతర్గతమగు నీ దివ్యత్వమును వ్యక్తముజేయుటయే జీవితపరమావధి. ఇందులకై కర్మ, ఉపాసన, యోగ, జ్ఞానమార్గములలో నొకటి గాని, కొన్నిటినిగాని, అన్నిటినిగాని అవలంబించి ముక్తులగుడు" అని వక్కాణించెను. ఈవిధముగ మానవునిలో నంతర్గతముగ నున్న దైవాంశ శక్తిని బహిర్గతము చేసి, మానవుని పరిపూర్ణత వైపు పయనింపజేయు క్రమపద్ధతిని శ్రీ అరవిందులు 'యోగము' అనిరి. ఈ విధముగ యోగ మనునది మానవుని జంతుస్థితి నుండి క్రమముగా దైవస్థితికిచేర్చు పద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో మానవుని పరిమిత, సంకుచిత, స్వార్థపూరిత ఆలోచనా సరళి సంపూర్ణముగ పరివర్తన చెంది, సమతా భావముచే అభివ్యక్త మగుచు, సమన్వయ, సమగ్ర, నిస్వార్థ వ్యక్తిత్వముగా రూపొందును. ఈ దైవత్వము లేక ఆత్మ పరిపక్వ స్థితి అత్యంత శుద్ధ చైతన్యము, సృజనాత్మకము, ఆనందమూను. కనుక యోగము ద్వారా ఆ స్థితికి పయనించుట ఆహ్లాదకరము, ఆనందదాయకము. వ్యక్తిగాని, సమాజముగాని నిత్యము సుఖమును, ఆనందమును, సృజన శీలతను, ఉన్నత మానసిక శక్తిని సాధించుటకు కృషి చేయుచుండుటచేత, వ్యక్తిగత పరిపూర్ణతకు, సామాజిక సమన్వయమునకు యోగమే నిజమైన పరిష్కారము.

ఈ యోగ పద్ధతులు బహు ముఖములు. దానిలో అంతర్గతముగ నున్న ఐక్యతను, సమన్వయమును తెలిసికొనిననేగాని, ఈ బహుముఖత మధ్యలో దారితప్పుట తథ్యము. ఒకసారి భిన్నత్వములోని ఏకత్వమును చూసి అంతర్దృష్టి పెంపొందించినచో, యోగ స్వభావమును తెలియజేయు

సత్యము బయల్పడును. స్వామి వివేకానంద తమ ఉపన్యాసములలో ఈ సమన్వయతను వక్కాణించిరి. ఆయన ఇనుప కండరములు, ఉక్కు నరములు కలిగిన మానవులను కోరిరి. శ్రీ అరవిందులు భౌతిక, మానసిక, వైజ్ఞానిక, భావప్రేరిత, ఆధ్యాత్మిక పెరుగుదలపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి చెప్పిరి. మానవుని వ్యక్తిత్వము అన్ని కోణములలో అభివృద్ధి చెందుట కనువుగా, యోగాచరణ పద్ధతులు వివేకానంద కేంద్రము వారిచే పొందు పరుపబడినవి. అందలి ప్రాథమిక యోగ పద్ధతులు ఈ చిన్ని పుస్తకము నందు వివరింపబడినవి. ఇవి మానవుని యొక్క భౌతిక, మానసిక మరియు ఇతర అంగముల అభివృద్ధికి దోహదము చేయును.

ఆసనములు శక్తిని పొదుపు చేసి, దానిని సూక్ష్మ రూపములైన మానసిక శక్తులుగా మార్చుట కుపయోగపడును. అట్టి ఆసనములు చేయుటకు వీలుగా శరీరమును తేలికగాను, సులభముగాను వంచుటకు వీలుగా మొదట కొన్ని వ్యాయామములు వివరింపబడినవి. ఈ ఆసనములు మనిషి యొక్క అంతఃప్రజ్ఞను పెంపొందింపజేసి, మనశ్శాంతిని కలుగ జేయును. రెండవ అధ్యాయములో పరిచయము చేయబడిన క్రియలు శ్వాసకోశ, రక్తచలన, నరముల, జీర్ణకోశ మండలములను శుభ్ర పరచుటకును, శరీర మొక సమతుల క్రమపద్ధతిలో పనిచేసి, తద్వారా సూక్ష్మనాడులను శుభ్రపరచుటకు తోడ్పడును. ఈ మెలకువలు వ్యక్తిని ప్రాణాయామము, ముద్రలు, బంధములు అభ్యసించుటకు సిద్ధపరచును.

ఈ పుస్తకము పరిచయ పుస్తకము మాత్రమే కాని, విపులమైనది కాదు. ఇది కేవలము సాధకులకు వ్యాయామము, క్రియలు, ఆసనములు, ప్రాణాయామము, బంధములు, ముద్రలు అభ్యసించుటకు తోడ్పడును. ఈ సాధనలు సమత్వమును, ఆనందస్థితిని పెంపొందింపజేయగల ఉన్నత మైన మెలకువలను తెలిసికొనుట కుపకరించును.

కొన్ని సాధారణ నియమములు

1. భోజనానంతరము వెంటనే ఆసనములను చేయరాదు. భోజనానంతరము 4 గంటలు, అల్పాహారానంతరము కనీసము రెండు గంటలు వ్యవధి యుండవలెను. ఉత్తేజ కరములైన పానీయములను సేవించరాదు.

2. స్నానమునకు ముందుగాని, తరువాతగాని ఆసనములను చేయ వచ్చును. కాని రెండింటికి మధ్య అరగంట వ్యవధి నుంచవలెను.

3. శారీరక వ్యాయామములను, ఆసనములను వెంటవెంటనే వరుసగా చేయరాదు. వాటిమధ్య అవసరమైనంత కాలము శవాసనమును చేయవలెను.

4. ఆసన స్థితి యందు దేహమును విశ్రమింప జేయుటత్యావశ్యకము. ఆసన తుది స్థితి యందు శారీరక మానసిక ఆందోళనల నొదిలి పెట్టవలెను. రెండు ఆసనముల మధ్య కొలది నిమిషముల వ్యవధి అవసరము.

5. ఆసనాభ్యాసానంతరము సాధకులు ఉల్లాసమును, నూతన చైతన్యము ననుభవింప వలెనే గాని, ఆయాసము, బడలిక, స్వేదనము పొందరాదు.

6. దీర్ఘకాలము ఆసనము యొక్క చివరి దశలో నుండుటకై శక్తికి మించి ప్రయత్నింపరాదు. ప్రగతి ననుసరించి, కాలమును పెంచుచు పోవలెను.

7. శీఘ్రాభ్యున్నతికి ప్రతిదినము క్రమము తప్పక ఆచరించవలెను.

8. స్త్రీలు ఋతు సమయమునందు ఆసనములు అభ్యసింపరాదు. గర్భిణీ స్త్రీలు 5 వ మాసానంతరము ఆసనముల నభ్యసించుట ఆపవలెను. ప్రసవానంతరము 2 లేక 3 నెలల తరువాత వైద్య నిపుణుని సలహాపై తిరిగి ప్రారంభింపవలెను.

ప్రార్థనలు

ఓం సహనావవతు, సహనౌ భునక్తు, సహవీర్యం కరవావహై
తేజస్వినావధీతమస్తు, మావిద్విషావహై,
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

"మనల నిరువుర నాతడు రక్షించుగాక! మనల నిరువుర నాతడు పోషించుగాక! మన మిరువురము గొప్ప శక్తితో కలసి పనిచేయుదము గాక! మన విద్యాభ్యాసము (ఆత్మ వికాసమును కలుగజేయునది గాను) ఫలప్రదముగ నుండుగాక! మన మెల్లప్పుడు పరస్పరము ద్వేషరహితుల ముగ నుండుగాక!"

"యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం
మలం శరీరస్య చవైద్యకేన
యోపాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం
పతంజలిం ప్రాంజలి రానతోస్మి."

"మానసిక కల్మషమును యోగము ద్వారాను, వాగ్దోషములను వ్యాకరణము ద్వారాను, శారీరక రుగ్మతలను ఆయుర్వేదము ద్వారాను తొలగించిన మునిశ్రేష్ఠుడు పతంజలికి ముకుళిత హస్తములతో నా నమస్కృతుల నందజేయుచున్నాను."

1వ అధ్యాయము

శిథిలీకరణ వ్యాయామములు

1.1. పరుగెత్తుట మరియు ఒకే స్థానములో పరుగెత్తుట.

1.1.1. పరుగిడుట.

* ఉద్రేక రహితముగాను, నిదానముగాను పరుగిడుము.
* క్రమముగా వేగమును పెంచుచు, ఒక స్థిరవేగమునకు రమ్ము.
* శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను లయబద్ధముగనుంచి, శరీరమును సడలించుము.
* 100 మీటర్లు పరుగిడిన తరువాత ఆగుము. ముందుకు వంగి ముఖధౌతి (2.1. 4) మరియు శ్వాసశ్వాసము (2. 1.2) చేయుము. ప్రశాంతముగ నిలబడుము.
* తిరిగి 80 మీటర్లు పై విధానమునే అవలంబింపుము.
* ఈవిధముగా 500 మీటర్లవరకు అభ్యసించుము.
* శవాసనములో (3. 3. 26) విశ్రమించుము.

*** అభ్యాసముద్వారా ఆయాసము లేకుండ పరుగెత్తుట అలవడి, మధ్యలో విశ్రాంతి తీసికొను సమయములు తగ్గును.

1.1.2. ఒకేస్థానములోపరుగెత్తుట.

* ఒకేస్థానములోనుండి పైపద్ధతుల నభ్యసించుము,

1.2. చీలమండ కీళ్ళను సడలించుట.

* తిన్నగా నిలబడుము.
* ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులను ముందునుండి పైకెత్తుచు, కాలి వ్రేళ్ళపై నిలబడుము.

* ఊపిరి వదలుచు, చేతులను ముందువైపుగా దించుము.

1.3. మోకాలి కీళ్ళను సడలించుట.

* తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి పీల్చుము.
* మోకాళ్ళను కలిపిఉంచి, వానిని వంచుచు క్రిందకు పోవునపుడు నోటిద్వారా ఊపిరి విడువుము.
* నడుమును వంచకుము. ఊపిరి పీల్చుచు పైకిలెమ్ము.

1.4. తుంటికీళ్ళను చాపుట, త్రిప్పుట.

1.4.1. చాపుట.

* తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి పీల్చుము.
* మోకాళ్ళను దూరముగను, కాలిమడమలను కలిపి, ఊపిరి వదలుచు కూర్చొనుము.
* అరచేతులతో మోకాళ్ళను దూరముగ నెట్టుము.
* ఊపిరి పీల్చుచు, పైకి లెమ్ము.

1.4.2. త్రిప్పుట.

* గోడకు అరమీటరు దూరముగ అరచేతులను గోడపైనుంచి, తిన్నగా నిలబడుము.
* కుడికాలును సాధ్యమైనంత వెనుకకు తీసికొమ్ము. అప్రదక్షిణ దిశలో కుడికాలును త్రిప్పి, మరల యథాస్థానమునకు రమ్ము.
* కుడికాలునే మరల ప్రదక్షిణ దిశలో త్రిప్పుము.
* ఇటులనే ఎడమకాలుతో చేయుము.
* ఈ విధముగ 5 మార్లు చేయుము.

1.4.3. పాద సంచాలనము.

* శరీరమును వదలుగా నుంచి తిన్నగా నిలబడుము.
* మోకాళ్ళను వంచకుండ ఊపిరి పీల్చుచు, కుడికాలును ముందుకు తెమ్మ, ఆస్థితిలో కొన్ని సెకనులుండుము.
* ఊపిరి వదలుచు, తిరిగి నిలబడిన స్థితికి రమ్ము.
* ఊపిరి పీల్చుచు, కుడికాలును వెనుకకు తీసికొని రమ్ము.
* మోకాళ్ళను వంచకుండ, ఆస్థితిలో కొన్ని సెకనులుండుము.
* (ఊపిరి వదలుచు) యథాస్థితికి రమ్ము.
* తుంటికీలు ఆధారముగ కుడికాలును కుడివైపు ఎత్తుము. (ఊపిరి పీల్చుచు) కాలు తిన్నగా ఉంచుము.
* ఆస్థితిలో కొన్ని సెకనులుండుము.
* ఊపిరి వదలుచు యథాస్థితికి రమ్ము.
* ఇటులనే ఎడమకాలుతో చేయుము.

1.5. నడుమును సడలించుట.

1.5.1. నడుమును ముందుకు, వెనుకకు వంచుట.

1. ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులను పైకెత్తి, వెనుకకు వంగుము.
* మరల తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి వదలుచు ముందుకు వంగుము.
* సాధ్యమైనచో అరచేతులతో నేలను తాకుము. పైకిలేచి, ఊపిరి పీల్చుచు వెనుకకు వంగుము.
* ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము. అభ్యాసము మీద చక్రాసనము (3.3.24) వలె వెనుకవైపు కూడ చేతులతో నేలను తాకవచ్చును.

1.5.2 నడుమును ప్రక్కకు వంచుట, మెలితిప్పుట.

అ) ప్రక్కకు వంచుట.

* పాదములను ఒక మీటరు దూరములో నుంచుము.
ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులను నేలకు సమాంతరముగ ప్రక్కల కెత్తుము.

* ఊపిరి వదలుచు, కుడి అరచేయి కుడిమడమను తాకువరకు వంగుము. శరీరము ముందు, వెనుకలకు వంగరాదు.

* ఎడమ అరచేతివైపు చూడుము. ఊపిరి పీల్చుచు పైకి లెమ్ము.

* ఇట్లు 4, 5 మార్లు చేయుము.

* ఎడమవైపు కూడ ఇటులనే చేయుము.

ఆ) వంచుట - మెలితిప్పుట.

* అంతయు 'అ' వలెనే. కాని కుడి మడమను ఎడమ అరచేతితోను, ఎడమ మడమను కుడి అరచేతితోను తాకుము.

ఇ) మెలితిప్పుట.

* చేతులను నేలకు సమాంతరముగ ప్రక్కలకెత్తి, పాదములను అర మీటరు దూరములో నుంచి, నిలబడుము.

* కాళ్ళను నేలపై కదలకుండ ఉంచి, కుడిచేతిని తిన్నగా ఉంచి, ఎడమ చేతిని ఛాతీకి తగులునట్లుగా మోచేతి వద్ద వంచి, కుడివైపుకు తిరుగుము.

* ఇట్లు తిరుగునపుడు ఆపకుండ, ఊపిరి విడువుము.

* ఊపిరి పీల్చుచు, పూర్వ స్థితికి రమ్ము.

* ఎడమవైపునను అదే విధముగ చేయుము.

* నడుముక్రింది భాగమున శరీరము కదలక స్థిరముగా నుండవలెను. మోకాళ్ళు వంగరాదు.

1.6. ఛాతీ కండరముల వ్యాయామము.

1.6.1. 1 వ రకము.

* తిన్నగా నిలబడుము. చేతివ్రేళ్ళను ఒకదానియందొకటి బంధించుము.
* భుజముల మట్టమునకు సమానముగ ఆవ్రేళ్ళను ఛాతీపై నుంచుము. ఊపిరి పీల్చుము.
* ఊపిరి బంధించి, అరచేతులను ఒకదానితో నొకటి ఒత్తుము.
* ముఖము ప్రశాంతముగ నుండవలెను.
* ఊపిరి వదలి, ఒత్తిడిని వదలుచేయుము.
* ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.

1.6.2. 2 వ రకము.

* మణికట్లను ఒకచేతితో నొకటి పట్టుకొనుము. భుజముల మట్టమునకు సరిగా వానిని ఛాతీపై నుంచుము.
* ఊపిరి పీల్చి, బంధించుము. చేతులను వ్యతిరేక దిశలో లాగుము.
* చేతులను వదలి, ఊపిరి విడువుము. ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము.

1.6.3. 3 వ రకము.

* ఛాతీపై వ్రేళ్ళను, అరచేతులను లోపలివైపుండునట్లుగా ఒకదానిలో నొకటి బంధించుము.
* నిదానముగ ఊపిరి పీల్చుము. లోపలివైపునున్న అరచేతులను ముందుకు త్రిప్పి, చేతులను ముందుకు చాపుము. ఊపిరి వదలి, చేతులను వెనుకకు తెమ్ము.
* ఇట్లు 10 మార్లు చేయుము.
* వీనినే ఊర్ధ్వముఖముగను, ఏటవాలుగను చేయుము.

1.7. చేతులను చాపుట, త్రిప్పుట.

1.7.1. చాపుట.

* తిన్నగా నిలబడుము. వ్రేళ్ళు నొకదానిలో నొకటి పెనవేయుము. అరచేతులు ముందువైపునకు తిరిగి యుండునట్లుగా నుంచి, చేతులను తిన్నగా క్రింద ఉంచుము.

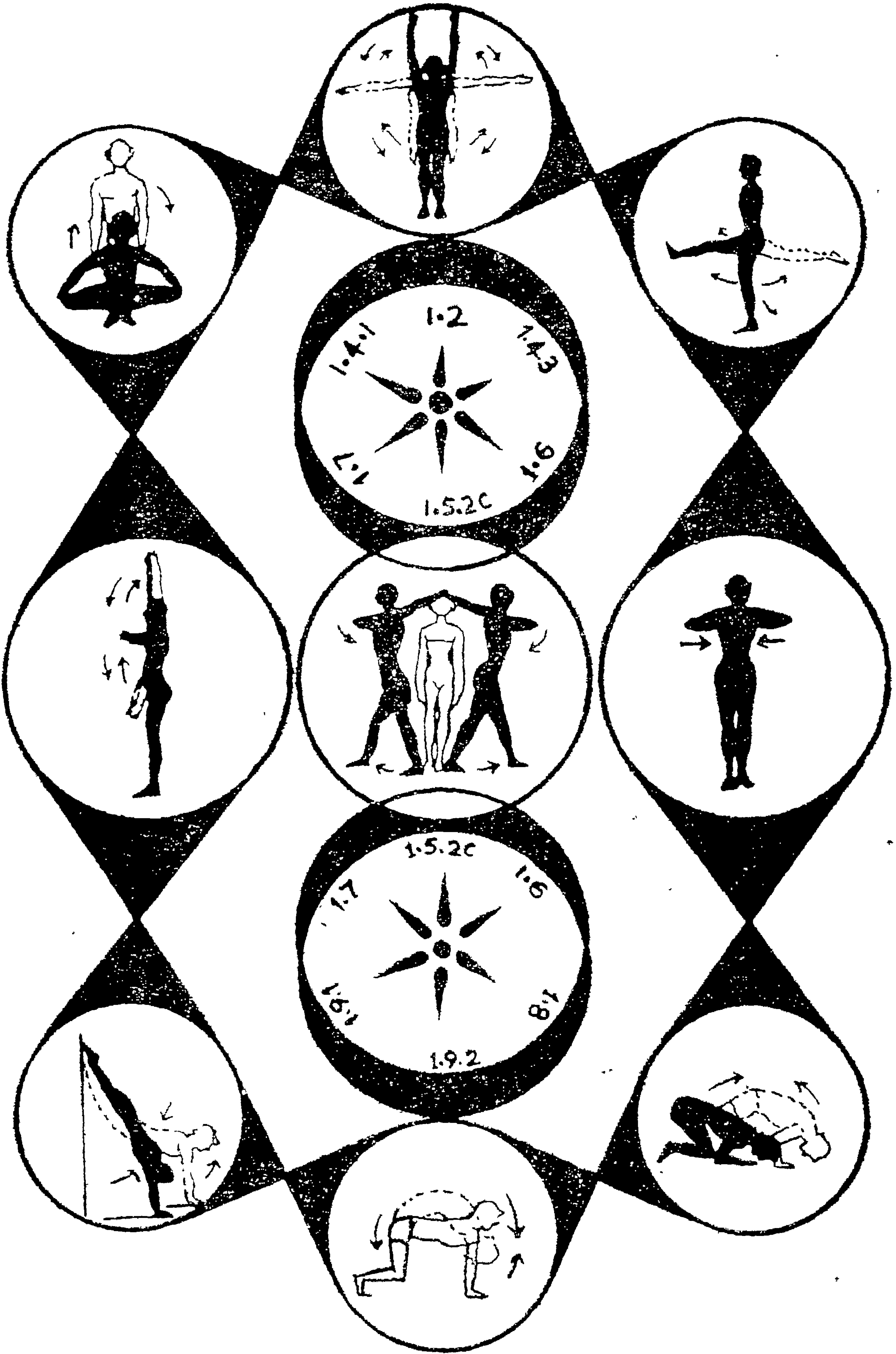
* ఊపిరి పీల్చుచు, అరచేతులు పైకి తిరిగి ఉండునట్లుగా చేతులను పైకెత్తుము.
* ముంజేతులు సమముగా నుండునట్లుగా మోచేతులను వంచి, వ్రేళ్ళను ఛాతీ వద్దకు తీసికొని పొమ్ము.
* అరచేతులు పైకి ఉండునట్లుగా చేతులను పైకెత్తుము.
* పై విధముగనే ఊపిరి వదలుచు, చేతులను క్రిందకు దించుము. ఇటులనే 5 మార్లు చేయుము.

1.7.2. భుజముల కీళ్ళను త్రిప్పుట.

* తిన్నగా నిలబడుము.
* కుడిచేతిని వెనుకగా పైకి తీసికొని, అప్రదక్షిణ దిశలో త్రిప్పుము.
* క్రమముగా వేగమును పెంచుము. యథాస్థితికి రమ్ము.
* అదే విధముగ ఎడమ చేతితోను, మరల రెండు చేతులతోను చేయుము.

1.8. కంఠసంచాలనము.

* మోకాళ్ళు తగులునట్లుగా నుంచి, మోకాళ్ళపై కూర్చొనుము. అరికాళ్ళు పైకి ఉండునట్లుగా కాలి మడమలను కలిపి ఉంచుము.



శిథిలీకరణ వ్యాయామములు

* నుదురు నేలకానునట్లు ముందుకు వంగుము. అరచేతులను తల కిరుప్రక్కల నుంచుము.

* తలను ముందుకు, వెనుకకు కదల్చుము. ముందుకు కదులు నపుడు ఊపిరి పీల్చుము. వెనుకకు వచ్చునప్పుడు ఊపిరిని వదలుము. ఇట్లే 10 మార్లు చేయుము.

1.9. వెన్నెముకను సాగదీయుట.

1.9.1. గోడసహాయముతో సాగదీయుట.

* గోడకు దగ్గరగా నిలబడి ముందుకు వంగుము.

* అరచేతులను ఒకదానికొకటి అరమీటరు దూరములోను, గోడకు ఒక మీటరు దూరముగను నేలపై నుంచుము.

* కాళ్ళు గోడపైనుంచి, గోడమీదుగా నడువుము. శరీరపు బరువును చేతులపై మోపుము. అరికాళ్ళు గోడను తాకుచుండవలెను.

* ఊపిరి పీల్చుచు, తలనుపైకెత్తి, వీపును పల్లముగా చేయుచు, ఉదరమును లోనికి పోనిమ్ము. ఈ స్థితిలో కాలి మడమలు గోడ నుంచి దూరము జరుగును. ఊపిరి వదలుచు, తలను క్రిందకు వంచుము. అట్లు వంచుటచే, వెన్నెముక ఉబ్బెత్తుగా నగును. ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.

* గోడనుంచి అరచేతుల దూరమును మార్చుటద్వారా వెన్నెముక సులువుగా వంగును.

* ఈ సాగుదల నాసికా రంధ్రములను తేటపరచును. శిరసులోనికి రక్తమును బాగుగా ప్రవహింపజేయును. వెన్నెముక సులువుగా వంగునట్లు చేయును.

1.9.2. పులివలె సాగదీయుట.

* అరచేతులు, మోకాళ్ళు నేల కానునట్లుగా నిలబడుము. మోచేతులు వంగకూడదు. కాలి మడమలను దూరముగా నుంచుము.

* వెన్నెముకను ఉబ్బెత్తుగ చేయుచు, నోటిద్వారా ఊపిరిని వేగముగ వదలుచు, శిరసును లోపలివైపుకు తెమ్ము.
* ఊపిరి పీల్చుచు తలను పైకెత్తి వెన్నెముకను నేలవైపు వంచుచు పల్లముగ చేయుము.
* క్రమముగా వేగమును పెంచుచు, మరల చేయుము.
* ఉదరమును, వక్షమును నేలపై ఆనునట్లుగా పడుకొనుము. పూర్తిగా విశ్రాంతిని పొందుము.

1.9.3. వీపును సాగదీయుట.

* కాలివ్రేళ్ళపైన అరచేతులను నేలకానించి కూర్చొనుము. చేతులను తిన్నగానుంచి వెన్నెముకను పల్లముగా వంచుము. ఊపిరి పీల్చుచు శరీరమును ముందునకు చాపి పైకి చూడుము.
* పాదములు అరచేతులకు దగ్గరగా వచ్చునట్లు ముందుకు దూకుము.
* **అరచేతులు** కదలక, స్థిరముగా నుండవలెను. ఇట్లు కూర్చొని బాగుగా **ఊపిరి** వదలుము.
* వెనుకకు దూకుము.
* ముందు నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగమును పెంచుము. ఇట్లు ముందుకు, వెనుకకు 15 మార్లు దుముకుము.

1.10. శరీర కంపనము.

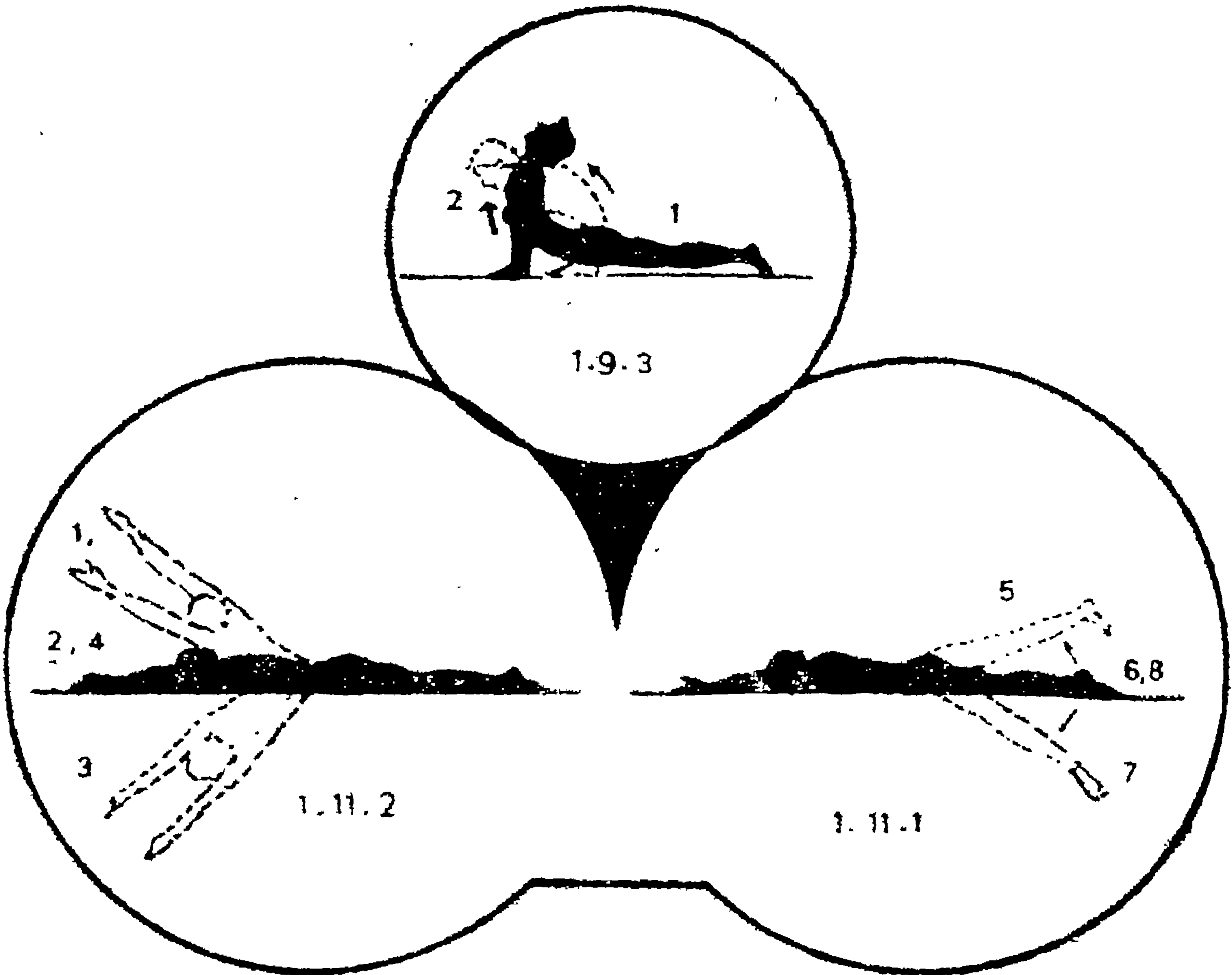
* తిన్నగా నిలబడుము.
* ఎడమ కాలును 10 సెం.మీ. పైకెత్తి ఎడమ మడమతో నేలను తన్నుము.
* ఇటులనే కుడికాలుతోను చేయుము. పిదప ఒక కాలు విడచి ఇంకొక కాలుతో చేయుము.
* **అలసినపుడు బోర్లపడుకొని విశ్రాంతి తీసికొనుము.**

1.11. శరీర సంచాలనము.

1.11.1. నడుము క్రింది భాగమున.

* బోర్ల పడుకొని, గడ్డమును నేలపై ఆనించుము. కాలి మడమలను కలిపి, కాళ్ళను తిన్నగా చాపుము.
* అరచేతులు నేలపై నుండునట్లుగా చేతులను ముందుకు చాపుము.
* నడుమును కేంద్రముగ చేసికొని, రెండుకాళ్ళను నెమ్మదిగా, కొద్ది కొద్దిగా కుడి వైపుకు జరుపుము. కాలివ్రేళ్ళపై నడువుము.
* ఉచ్ఛస్థితిలో 15-20 సెకను లుండుము.
* పిమ్మట కాళ్ళను యథాస్థితికి తెమ్ము.
* ఎడమవైపున అట్లే చేయుము. 3 మార్లిట్లు చేయుము.

వీపును సాగదీయుట



శరీర సంచాలనము

.11.2. నడుము పై భాగమున.

* నడుమును కేంద్రముగ చేసికొని, శరీర పైభాగమును త్రిప్పుచు, నెమ్మదిగా రెండు చేతులను కొద్ది కొద్దిగా కుడివైపుకు కదల్చుము.
* నడుము క్రింది భాగమును, కాళ్ళను కదలకుండ స్థిరముగ నుంచుము.
* సాధ్యమైనంత వరకు తిరిగిన పిమ్మట, ఆస్థితిలో దాదాపు 20-30 సెకను లుండుము.
* చేతులను, శరీరమును యథాస్థితికి తెమ్ము.
* ఇట్లే ఎడమ ప్రక్కను చేయుము. 3 మార్లిట్లు చేయుము.
* ఈ శరీర సంచాలనమును వెల్లకిల పడుకొని. నిలబడి కూడ చేయ వచ్చును.

---

2 వ అధ్యాయము

క్రియలు

2.1. కొన్ని సాధారణ క్రియలు.

2.1.1. అనునాసిక శ్వాసక్రియ.

* పూర్తిగా ఉచ్ఛ్వసింపుము. నాసికద్వారా శ్వాసించి, కొన్ని సెకనులు ఊపిరిని బంధించుము.
* ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఖాళీయగునంతవరకు కొద్దికొద్దిగా గాలిని నాసికద్వారా వదలుము. ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.
* కుడిచేతి బొటనవ్రేలు నుపయోగించి, కుడి నాసికను మూయుము. ఊపిరి పీల్చి, కొన్ని సెకను లట్లే యుండి, తరువాత కొద్దికొద్దిగా ఊపిరి వదలుము. పలుమార్లిట్లు చేయుము.
* పిమ్మట వామ నాసికను కుడిచేతి ఉంగరపువ్రేలుతోను, చిటికెన వ్రేలుతోను మూయుము. మరల పైన చెప్పిన విధముగనే పలు మార్లిట్లు చేయుము.
* చివరగా, పై విధానము నంతయును రెండు నాసికల నుపయోగించి మరల పలుమార్లు చేయుము.
* ఈ విధమైన శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు శ్వాసకోశ మార్గములను, సైనస్‌ల మార్గములను శుద్ధిపరచును.

2.1.2. శ్వాన శ్వాసము

* నోటిని తెరచి, నాలుకను బయటకు చాపి, కొంచెము ముందుకు నిలబడి వంగి, శీఘ్రముగ నోటితోశ్వాసోచ్ఛ్వాసములను జరుపుము. ఇట్లు పలుమార్లు చేయుము.

* ఇది శరీరములోని బొగ్గుపులుసు వాయువును త్వరితముగ తొలగించుటకు తోడ్పడును.

2.1.3. ముఖ భస్త్రిక.

* కాలి మడమలను కలిపి, మోకాళ్ళపైన తిన్నగా కూర్చొనుము.
* ఊపిరిని పూరింపుము. ఆ గాలిని కొంచెము కొంచెముగా, వరుసగా, నోటిద్వారా వదలునపుడు (పెదవులను ఈల వేయబోతున్నట్లుగా దగ్గరకు చేర్చి) ముందుకు వంగి మోకాళ్ళకు ముందువైపున తల నేలకు తాకునట్లుగా నుంచుము. అట్లు గాలిని వదలుట ఉదర కండరముల సహాయముతో జరుగును.
* నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చుచు పైకి లెమ్ము.
* అనేక మార్లిట్లు చేయుము.
* శరీరములోని బొగ్గుపులుసు వాయువును తగ్గించుటయే ముఖ భస్త్రిక యొక్క ప్రయోజనము.

2.1.4. ముఖధౌతి.

* పూర్తిగా గాలిని పీల్చుము. నోటిద్వారా వేగముగ వెంట వెంటనే తీవ్రముగ గాలిని వదలుము.
* ఈ పద్ధతులు శ్వాసకోశ ద్వారములను, మరియు శరీరమునందలి దాదాపు అన్ని క్రియలను శుద్ధిపరచును.

2.2. ప్రధాన క్రియలు.

* శరీరమును శుభ్రపరచు 6 పద్ధతులు (షట్క్రియలు) ఏవనగా - కపాలభాతి, నేతి, ధౌతి, నౌలి, త్రాటకము మరియు బస్తి.

2.2.1. కపాలభాతి.

* పద్మాసనము (3.3.12) లో సుఖముగా కూర్చొనుము.

* ఉదర కండరములనుపయోగించి, బలముగా ఉచ్ఛ్వసింపుము.

* ఉదర కండరములను వదులు పరచుచు ఊపిరిని అప్రయత్నముగ పూరింపుము.

* నిమిషమునకు 60 పర్యాయములతో ప్రారంభించి క్రమముగా 120 వరకు పెంచుము. సాధ్యమైనంత వేగముగా తిరిగి చేయుము.

* ఊపిరిని బిగబట్టరాదు.

* ఉదరమును లోనికి, పైకి కదల్చుట ద్వారా బలమైన, వేగమైన ఉచ్ఛ్వాసములు, సాధారణ, ప్రయత్న రాహిత్య పూరకములు జరుగును. ఒక నిమిషము తరువాత ఊపిరి స్వతహాగ ఆగిపోవును. దీని నంటిపెట్టికొనియున్న మానసిక ప్రశాంతి ననుభవింపుము.

* ఈ క్రియ రక్తములోని బొగ్గుపులుసు వాయువును తొలగించును. మెదడునందలి కణములను ఉత్తేజపరచును. వాయు ద్వారములను శుభ్రపరచును. ఉదరావయవములను చైతన్యపరచును.

2.2.2. నేతి.

* నేతి - జలనేతి, సూత్రనేతి, దుగ్ధనేతి మరియు ఘృతనేతి - అని 4 విధములు.

(అ) జలనేతి.

* గోరువెచ్చని నీటితో నిండియున్న నేతిపాత్రలో ఇంచుమించు ఒక అరచెంచా ఉప్పును చేర్చుము.

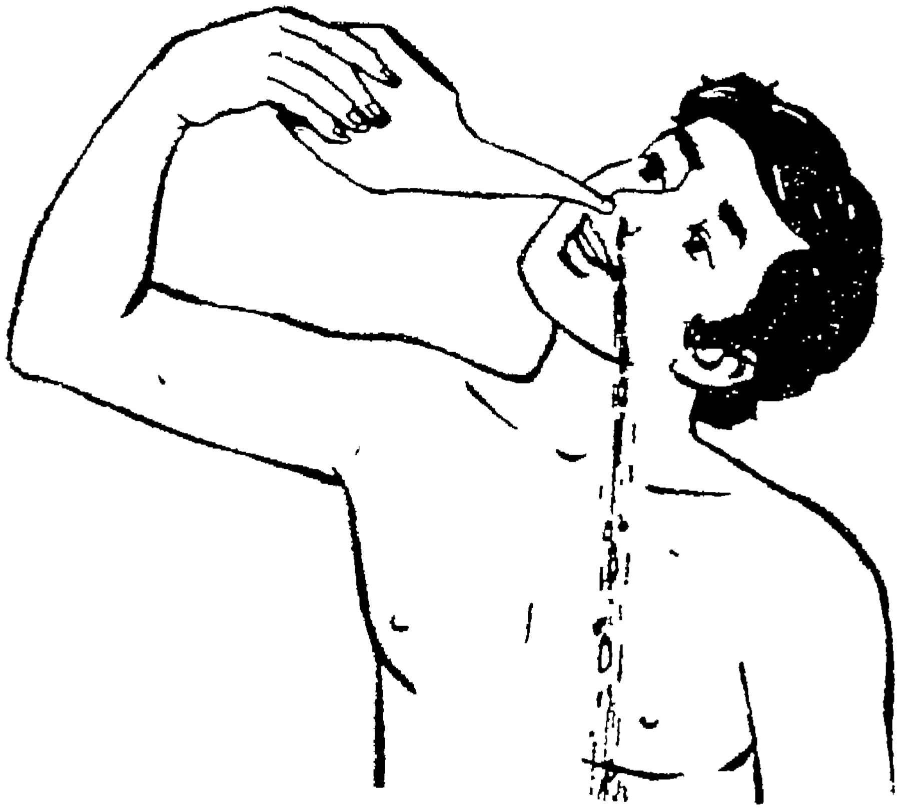
* ఆ పాత్రను కుడిచేతిలో పట్టుకొనుము.

* పాత్ర గొట్టమును కుడి నాసిక లోనికి చొప్పించుము.

* నోటిద్వారా శ్వాసించుము.

* ముందు, తలను కొద్దిగా వెనుకకు, తరువాత ముందుకు మరియు ఎడమ ప్రక్కకు వంచుము. దానివల్ల పాత్రలోని నీరు కుడి నాసిక ద్వారా లోనికి ప్రవేశించి గురుత్వాకర్షణ ద్వారా ఎడమ నాసిక నుండి బయటకు వచ్చును.

* ఇదే విధముగా ఎడమ ప్రక్కన చేయుము.



* నాసికా రంధ్రములలో మిగిలిన నీటిని తొలగించుటకు కపాలభాతిలో వలె ఒక నాసికను మూసి, ఇంకొక నాసిక ద్వారా వేగముగ ఉచ్ఛ్వసించుము. ముక్కు ద్వారా నీటిని గొంతులోనికి తీసికొని, మ్రింగుటను ఉషః పాన మందురు. దీనిని సూర్యోదయమునకు ముందర అభ్యసించిన మంచి ఫలితము లుండును.

౨) సూత్రనేతి లేక రబ్బరు నాళికనేతి.

* పలుచని, మెత్తని రబ్బరు నాళిక యొక్క వాడి కొనను కుడి నాసిక లోనికి చొప్పించుము.

* గొంతు చివరి భాగము లోనికి దాని కొన తగులు వరకు దానిని నాసిక గుండా లోనికి త్రోయుము.

* కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలును, మధ్యవ్రేలును నోటిద్వారా లోనికి చొప్పించి, గొంతు వెనుక భాగమున నున్న నాళికను బయటకు లాగి, రెండు కొనలను పట్టుకొని ముందు, వెనుకలకు లాగుము.

* కుడిచేతిలో నున్న కొనతో నాళికను బయటకు లాగుము.



* ఇదే విధముగ ఎడమవైపు చేయుము.

(ఇ) దుగ్ధనేతి మరియు ఘృతనేతి.

* జలనేతిలోని జలము బదులు, పాలను వాడిన దుగ్ధనేతి యనియు, నేతిని (ఘృతము) ఉపయోగించిన ఘృతనేతి యనియు అందురు.

(ఈ) శీత్కర్మ కపాల నేతి.

* గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని నోటి నిండుగా తీసికొనుము.

* ముందుకు వంగి, మృదు అంగిలిని వదలు చేయుము. దానివల్ల నీరు ముక్కు ద్వారా బయటకు వచ్చును.

* నాసికా ద్వారమును తేటపరచుటకు కపాల భాతిని చేయవలెను.

(ఉ) వ్యుత్క్రమ కపాలనేతి.

* ఇది జలనేతి వంటిదే. భేదమేమన, జలము నాసిక ద్వారా కాక, నోటి ద్వారా వెలుపలకు వచ్చును.

* నేతిక్రియ మొత్తము మీద, తలయందలి, కంఠము నందలి అనేక నిర్మాణములను శుద్ధిపరచును. నాసికా ద్వారములను తేట పరచుటయే గాక, అతి సంవేదనా శీలతను తగ్గించును.

2.2.3. ధౌతి.

* ధౌతి క్రియలు 3 రకములు. (అ) జలధౌతి లేక వమన ధౌతి, (ఆ) వస్త్రధౌతి, (ఇ) దండధౌతి.

(అ) జలధౌతి లేక వమనధౌతి.

* కాలి మడమలపై కూర్చొని త్రాగగలిగినంతవరకు లేదా వాంతియగు అనుభూతి కలుగునంతవరకు గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని త్రాగుము.

* మెలిత్రిప్పు వ్యాయామముల ద్వారా ఉదరమును కదలించుము. [1.5.2 ఇ]

* పాదములను కలిపిఉంచి నిలబడి, శరీర పైభాగమును 90° ఆకారములో ముందుకు వంచి వాంతి చేసికొనుము.

* ఇపుడు కుడిచేతి మధ్య మూడు వ్రేళ్ళను గొంతు లోపలకు చొప్పించి వాంతి (వమనము) చేసికొనుము.

* త్రాగిన నీరంతయు బయటకు వచ్చువరకు వ్రేళ్ళను లోపల ఉంచుచు వాంతి చేసికొనుము.

* నిరంతరాభ్యాసముచే చేతివ్రేళ్ళ నుపయోగింపకనే వాంతి చేసి కొనవచ్చును. ఇంకను అభ్యసించినచో, నీరంతయు నోటిద్వారా

ధారవలె బయటకు వచ్చును. ఇది ఏనుగు తొండము నుండి బయల్వెడు నీటి ధారను పోలియుండుటచే, 'గజకర్ణి' అని పిలువ బడును.

(ఆ) వస్త్రధౌతి.

* నాలుగువ్రేళ్ళ వెడల్పుగల ఏడుమీటర్ల సున్నితమైన తడివస్త్రమును నెమ్మదిగా నిపుణుల సలహా ప్రకారము మ్రింగుము.

* ఆ వస్త్రమును నెమ్మదిగా బయటకు తీయుము. ఈ పద్ధతిని వస్త్ర ధౌతి యందురు.

* ఒకవేళ ఆవస్త్రము మధ్యలో ఆగిపోవుచు వచ్చినచో, కొంతనీటిని త్రాగుచు బయటకు లాగుము.

(ఇ) దండధౌతి.

* వమన ధౌతిలో వలె గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని త్రాగుము.

* ఒక సెం. మీ. వ్యాసము, ఒకమీటరు పొడవుగల రబ్బరు గొట్టమును (దండమును) తీసికొనుము.

* రబ్బరు గొట్టముయొక్క ఒకచివరను కంఠనాళము గుండా కడుపు లోనికి త్రోయుము. అది కడుపులోనికి చేరిన తరువాత నెమ్మదిగా ముందుకు వంగుము. సైఫన్‌చర్య ద్వారా నీరంతయు బయటకు వచ్చును. అవసరమైనచో కడుపును లోనికి తీసికొనుచు, ఉబ్బించుచుండుము. గొట్టమును మృదువుగా తొలగించుము.

* ఈక్రియలు తెల్లవారు ఝామున కాలకృత్యానంతరము, ఖాళీకడుపుతో చేయవలెను,

* ధౌతిక్రియలు అజీర్ణవాయువు, తీవ్ర ఆమ్లత, ఉబ్బసవ్యాధులకు మంచిది.

2.2.4. నౌలి.

* నౌలి ఉదర సంబంధమైన క్రియ. ఇందు ఉదరమునందలి మధ్య కండరములను మిగిలిన కండరములనుండి వేరుచేసి, మెలిపెట్టి మధింపవలెను.

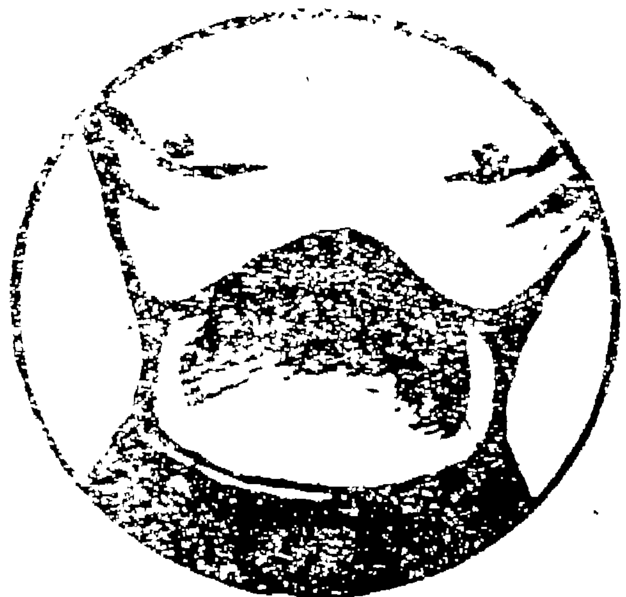
(అ) ఉడ్డీయాన.

* శరీర ఊర్ధ్వభాగమును కొద్దిగా ముందుకువంచి, అరచేతులను తొడలపై నుంచి, పాదములను ఒకమీటరు దూరములోనుంచి నిలబడుము.

* ఉదర కండరములను తీవ్రముగ సంకోచింప జేయుచు, పూర్తిగా నిశ్వసింపుము. ఛాతీకూడ సంకోచము చెందును.

* చేతులను తొడలపై దృఢముగా నొత్తుము. (ఆవిధముగా కంఠకండరములను భుజ కండరములను గట్టిగా నొక్కిపెట్టవచ్చును.)

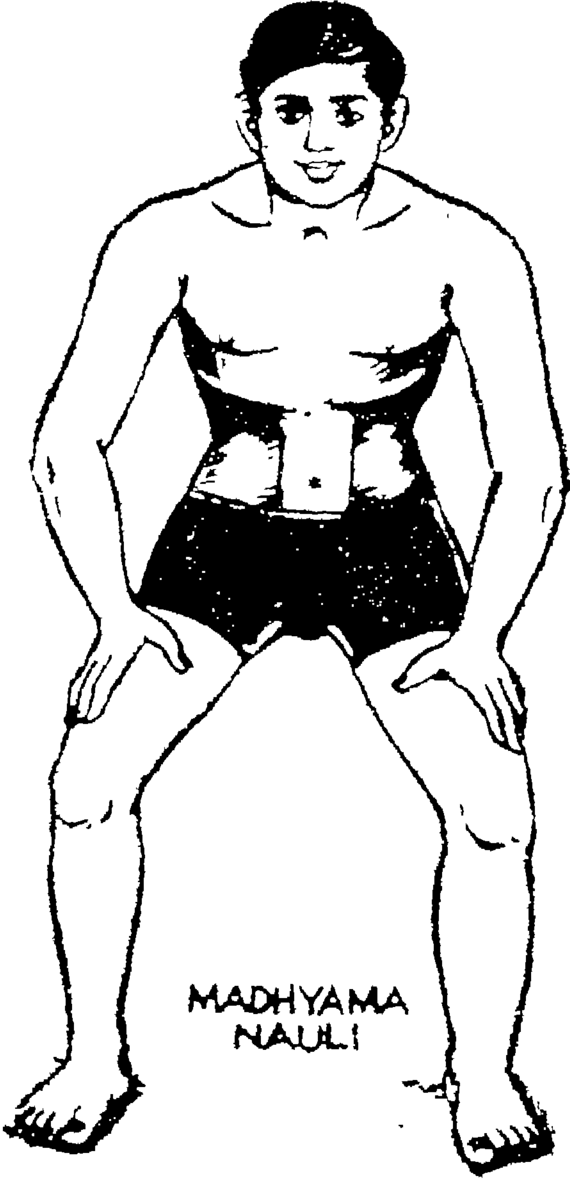
* ప్రక్కటెముకలను పైకెత్తుచు, వాయువును ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశింప నీయకుండనే, తీవ్రముగా ఊపిరి పీల్చునట్లు నటించుము.



* ఉదర కండరములను వదులుచేయుము. అప్రయత్నముగనే ఉదరము క్రిందకువచ్చి విభాజకము (డయాఫ్రమ్) పైకిలేచును. దీనినే ఉడ్డీయాన మందురు.

* ఈ ఉచ్ఛ్వాసస్థితిలో ఉదరచాలనము చేయుము. ఉచ్ఛ్వాసస్థితి అంతమగువరకు ఇట్లేచేయుము. ఉదరచాలనములను లెక్కింపుము. ఈ పద్ధతి అగ్నిసారక్రియ యని పిలువబడును. దీనివలన జఠర కోశము ఆరోగ్యవంతమగును.

(ఆ) మధ్యమనౌలి.

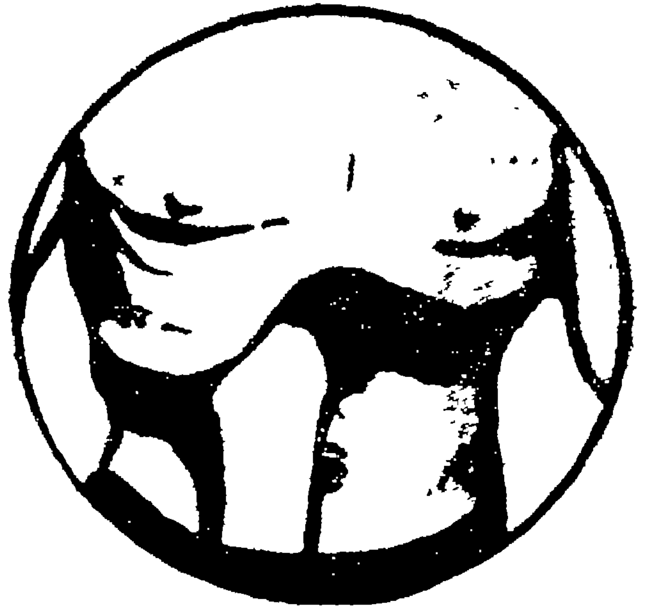


* ఉడ్డీయానమును చేయుచు, ఉదరమధ్య కండరముల మూలస్థానమును, పొత్తికడుపు ఎముకకుపైగా, ఉదరకండరములను ముందుకు, క్రిందకు త్రోయుము. దీనివలన మధ్యలోనున్నటువంటి కండరములు సంకోచించును. మిగిలిన ఉదర కండరములు వదులగును. ఇదియే మధ్యమనౌలి.

(ఇ) దక్షిణ మరియు వామ నౌలి.

* దక్షిణ నౌలికి, కుడి భాగములో నున్న ఉదర కండరములను మాత్రము సంకోచించి, మిగిలిన కండరములను సడలించవలెను.

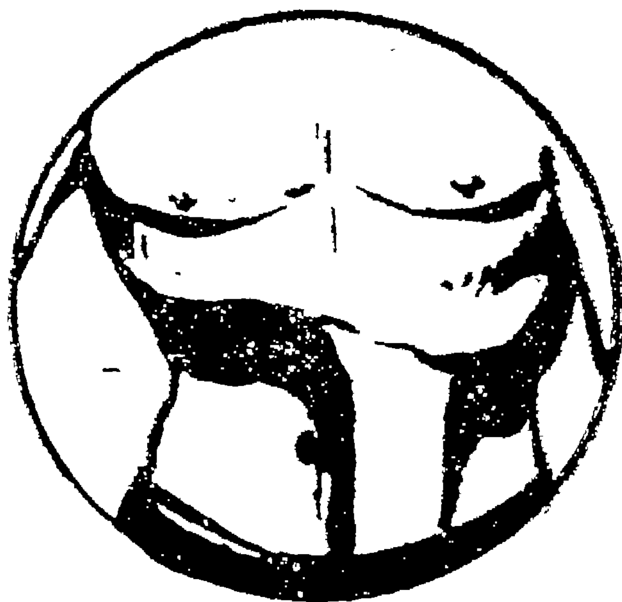
* వామనౌలికి, ఎడమభాగమున నున్న ఉదరకండరములను మాత్రము సంకోచించి, మిగిలిన కండరములను సడలించవలెను.



(ఈ) నౌలి చాలనము.

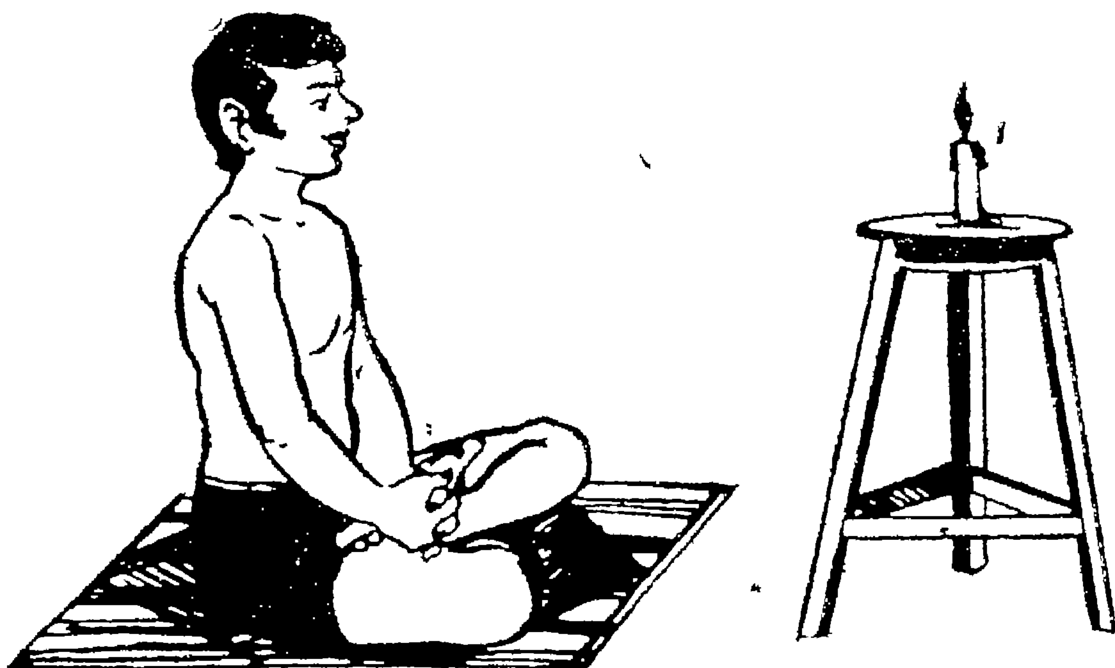
* ఈ మూడు రకములైన నౌలియందు పూర్తి ప్రావీణ్యమును సంపా

దించిన పిమ్మట, ఉదరమధ్యం తర కండరములను ప్రదక్షిణ దిశలోను, అప్రదక్షిణ దిశలోను త్రిప్పుచు నభ్యసింపవచ్చును. దీనినే 'నౌలిచాలన' మందురు.



లాభములు :— ఉదరావయవముల ఆరోగ్యము నభివృద్ధి పరచును. స్వయంప్రేరిత నాడీ కేంద్రములను, ఎండోక్రైన్ గ్రంథులను చురుకుగా వర్తించునట్లు చేయును. గర్భకుహరము నందలి వ్యతిరేక ఒత్తిడి వలన, అందలి అవయవములకు రక్తప్రసరణ మధికమగును. జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపజేసి, జీర్ణశక్తికి దోహదపడును.

2.2.5. త్రాటకము.



* పద్మాసనమునగాని (3.3.12), వజ్రాసనమునగాని (3.3.7) ధ్యాన ముద్రలో కూర్చొనుము. ఒక మీటరు దూరములో భృకుటి ఎత్తునకు సమానముగ క్రొవ్వొత్తి దీపము నుంచుము.

* కనురెప్పల నార్పకుండ జ్యోతి వైపు చూడుము.
* నేత్రములలో నీరూరినను, చురచురలాడినను లెక్కింపక అభ్యసించుము.
* అభ్యాస వశమున దృష్టిస్థిరపడి, మనసు ఏగాగ్రత నొందును. ఆ సమయమున నేత్రములను విశ్రాంతిగా నుంచవలెను. లేనిచో, నేత్ర కండరములకు అధిక శ్రమ కలిగి, తలనొప్పికి దారి తీయ వచ్చును.
* 10 సెకనులతో ప్రారంభించి, వారమునకు 10 సెకనుల చొ॥న పెంచుచు అభివృద్ధిని సాధించుము.
* ఈక్రియ అశ్రుగ్రంధులను చైతన్య పరచును. దృష్టి శుద్ధమగును. ఏకాగ్రత సిద్ధించి, అంతశ్శక్తి బలపడును. సరిగా అభ్యసించినచో నేత్ర దోషములను తొలగించును.

2.3. ఇతర క్రియలు.

2.3.1. విపరీత కరణిక్రియ.

* దుప్పటిపై వెల్లకిల పడుకొని, చేతులను తలవైపుకు చాపుము.

1. మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచి, రెండు కాళ్ళను 45° పైకెత్తుము.
2. పిమ్మట 90° పైకెత్తుము.
3. మోచేతులను ఆధారముగ తీసికొని అరచేతులతో నడుమును, పిఱుదులను పైకెత్తుము.
4. శరీరము 45° యందును, కాళ్ళు నిట్టనిలువుగను నుండునట్లు చివరి స్థితికి రమ్ము.
5. ఈస్థితిలో కపాలభాతిని ఆచరించుము.

* క్రమముగా ప్రథమస్థితికి రమ్ము.

* ఈ క్రియ ఉదరకోశావయవములను బలపరచి, ఉత్తేజితముచేయును. ఉదరకోశ వ్యాధులతోను, చక్కెర వ్యాధితోను బాధపడువారికి ఈ క్రియ చాలా ఉపయోగపడును.

2.3.2. శంఖ ప్రక్షాళనము.

* దాదాపు అరలీటరు గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని నెమ్మదిగా త్రాగుము.
* ఈ క్రింద సూచించిన వ్యాయామములను క్రమానుగుణముగ చేయుము.

1. చేతులను, కాలి మడమలను పైకెత్తి, బొటనవ్రేళ్ళపై నడువుము.
2. వ్యాయామము [1.5.2.(ఇ)] చేయుము.
3. 3 మార్లు భుజంగాసనమును చేయుము. (3.3.17)
4. సూర్య నమస్కారము (3.1) నందలి 7 వ స్థితిలో ఎడమ, కుడి వైపులకు మూడేసి మార్ల చొప్పున తిరుగుము.
5. 3 మార్లు అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము చేయుము. (3.3.14)
6. పవనముక్తాసనము (3.2.)
7. ఉదర కర్షణాసనము.

* మల విసర్జనకు కూర్చొన్న రీతిలో కూర్చొనుము.
* కుడి అరికాలును కీలుగా చేసికొని, కుడి మోకాలు ఎడమ పాదము యొక్క ఎడమ వైపుకు తాకునట్లుగా త్రిప్పుము.
* మొత్తము శరీరమును, ముఖ్యముగా ఉదర కండరములను మెలి త్రిప్పుము.
* యథాస్థితికి రమ్ము.
* ఇటులనే ఎడమకాలితోను చేయుము. పూర్వ స్థితికి రమ్ము.
* ఒక్కొక్క ప్రక్క 3 మార్ల చొప్పున తిరిగి చేయుము.

* మల విసర్జన చేయవలెననిపించిన, విసర్జింపుము.
* మరల అరలీటరు నీటిని త్రాగి, పై పద్ధతులను తిరిగిచేయుము.
* మలవిసర్జన చేయు సూచన కలుగువరకు 3,4 మార్లిట్లు చేయుము.
* కొన్నిసార్లు 3,4 మార్లు తిరిగి చేసినను, ఫలితము లేనిచో చక్రాసనమును (3.3.24) మయూరాసనమును (3.3.16) ఒక్కొక్కటి రెండు మార్ల చొప్పున చేయుము. దీనివలన మలమును బాగుగా విసర్జించుటకు వీలగును.
* మల విసర్జనానంతరము తిరిగి అదే పరిమాణములో నీటిని త్రాగి వ్యాయామములను తిరిగి చేయుము. ఈ మారు మలము పలుచగను, పసుపుపచ్చని నీటితో కూడి వచ్చును.
* కేవలము నీరు మాత్రము వచ్చువరకు తిరిగి తిరిగి చేయుము.
* శవాసనములో ఒక గంట పూర్ణ విశ్రాంతిని పొందుము.
ఈ సమయములో కొన్ని మార్లు కొద్ది పరిమాణములో నీరే విసర్జింపబడును. శవాసనానంతరము ఖిచిడీ (బియ్యము, పెసరపప్పు కలిపి ఉప్పు లేకుండ ఉడికించినది)ని తినుము. ఈ క్రియానంతరము 12 గంటల వరకు మసాలాద్రవ్యములతో కూడిన ఆహారమును, సులభముగ జీర్ణముకాని ఆహారమును తీసికొనరాదు. ఒక దినము పూర్ణ విశ్రాంతి ఆవశ్యకము.
* ఈ క్రియను సంవత్సరమునకు 1 లేక 2 మార్లు మాత్రమే చేయవలెను.
* జీర్ణకోశములోని సమస్త మలినముల నీ క్రియ తొలగించును.
* ప్రేవులలోని అన్ని రసగ్రంథులను శంఖప్రక్షాళనము పునశ్శక్తివంతము జేయును. తమస్సు నివారింపబడును. నిపుణుల నేతృత్వములో నీ క్రియ నభ్యసించిన, పెద్దప్రేవులలోని దీర్ఘకాల వ్యాధులను నిర్మూలించుటలో నుపయోగపడును.

3 వ అధ్యాయము

యోగాసనములు

3.1. సూర్య నమస్కారము.

సూర్య నమస్కారము యోగాసనములను, ప్రాణాయామమును రెండింటిని కలుపు సాధనము. అందుచే ఇది శిథిలీకరణ వ్యాయామమునకు, యోగాసనములకు మధ్య వచ్చును. శరీరమును సడలపరచుచు, దానిని మిగిలిన ఆసనములకు, ప్రాణాయామము నకు సిద్ధము చేయును. ఈ క్రింది మంత్రమును చదువుచు దీనిని సాధారణముగ సూర్యున కెదురుగా నిలబడి సంధ్యా సమ యములందభ్యసింతురు.

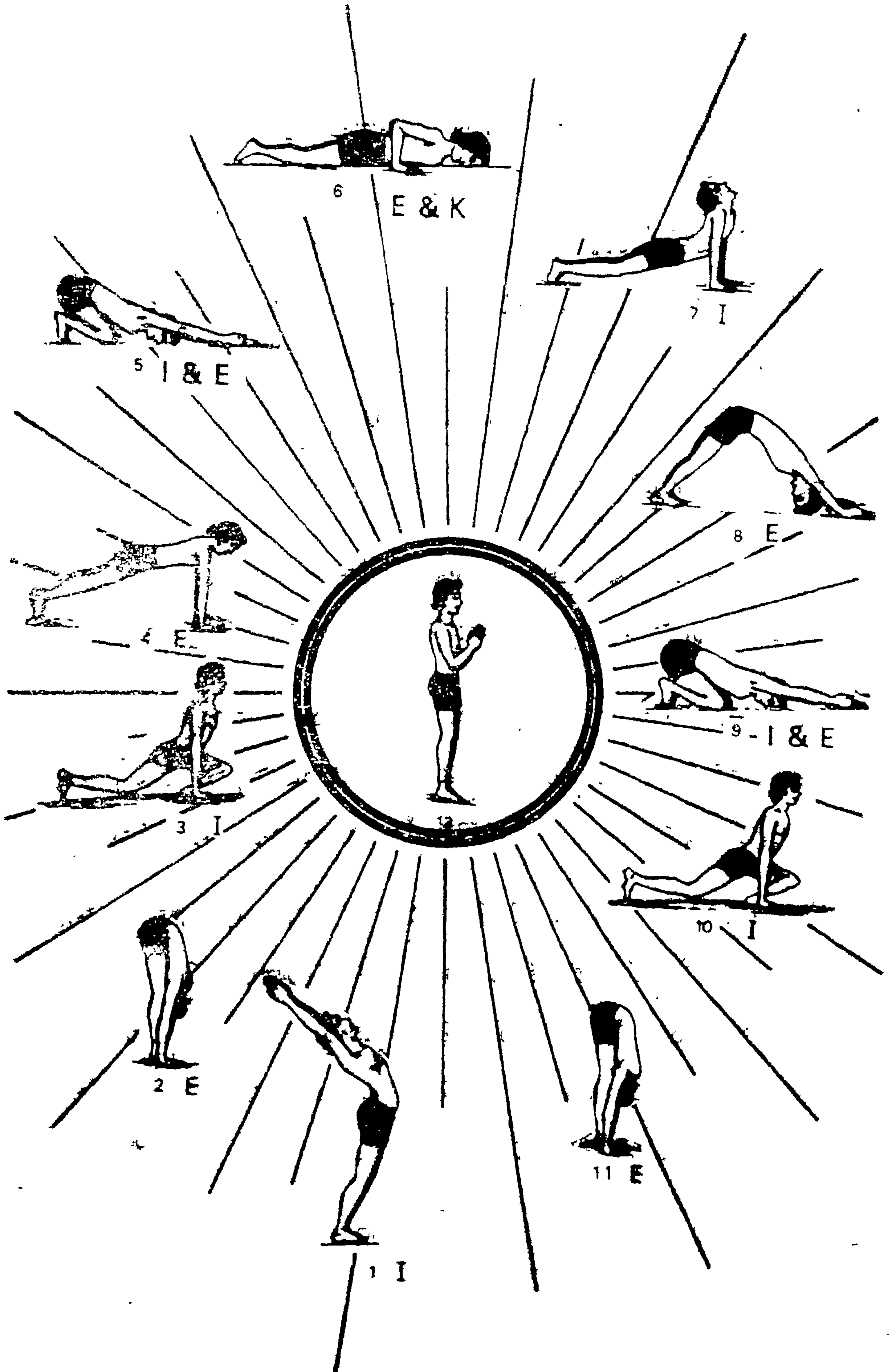
"హిరణ్మయేన పాత్రేణ సత్యస్యాపిహితం ముఖం
తత్త్వం పూషన్ అపావృణు సత్య ధర్మాయదృష్టయే".

"ఓ సూర్యదేవా ! నీ అరుణ బింబము, పాత్రకు మూతవలె సత్యముయొక్క ద్వారమును మూసివేయుచున్నది. నన్ను సత్యము వైపుకు నడిపించుటకు దయచేసి నీ ద్వారమును తెరువుము".

సూర్య నమస్కారము చేయు పద్ధతులు ముఖ్యముగా రెండు. ఒక పద్ధతిలో 12, మరియొక పద్ధతిలో 10 గతులుండును. ఈ సూర్య నమస్కారము "ఓం" కారముతో ప్రారంభింపబడి, దానికి తగిన బీజమంత్రమును, తగిన సూర్యుని యొక్క నామముతో కలపి ఈ క్రింది క్రమములో యుచ్చరింప వలెను.

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః
2. ఓం హ్రీం రవయేనమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రైం భానవేనమః

సూర్య నమస్కారము



5. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణేనమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్య గర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రౌం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః

సూర్య నమస్కారముయొక్క ప్రతిగతి శ్వాసోచ్ఛ్వాస నియంత్రణతో కూడియుండును. సూర్య నమస్కారము యొక్క 12 గతులు ఈ క్రింది రీతిలో నుండును.

1. పాదములను దగ్గరగాను, అరచేతులను తలపైగా కలిపి యుంచి, ఊపిరి పీల్చుచు వెనుకకు వంగుము.

2. ఊపిరిని వదలుచు, శరీరమునుముందుకు వంచి, నుదుటితో మోకాళ్ళను తాకుము. అరచేతులను పాదముల కిరుప్రక్కల నేలపై నుంచుము.

3. కుడికాలు వెనుకకు పోనిచ్చి, ఎడమ మోకాలిని అరచేతులమధ్యనుంచి, ఊపిరి పీల్చుచు పైకి చూడుము. ఎడమ తొడను ఎడమ కాలి మడమకు ఆనించుము.

4. అరచేతులపైన, కాలివ్రేళ్ళపైన మాత్రమే శరీర భారముండునట్లు, ఎడమకాలును వెనుకకు తీసికొనుము. శరీరమును తలనుంచి, కాలి వ్రేళ్ళవరకు భూమికి 30° లలో (ఏటవాలుగా) నుంచుము. పూర్తిగా ఊపిరిని వదలుము.

5. అరచేతుల, కాలివ్రేళ్ళయొక్క స్థితిని మార్చకుండ, మోకాళ్ళను వంచి, నేలకు తాకించుము. నుదుటిని నేలపై నుంచుము. ఈ స్థితిలో ఊపిరి పీల్చుచు, పిమ్మట వదలుము.

6. అరచేతులను, కాలివ్రేళ్ళను కదల్చకుండ, శరీరమును ముందుకు తెచ్చి రొమ్మును, నుదుటిని నేలపై ఆనించుము. ఈ స్థితిలో నుదురు, రొమ్ము, అరచేతులు, మోకాళ్ళు, కాళ్ళు మొదలగు అష్టాంగములు

నేలను తాకుము. (సాష్టాంగ నమస్కారము) తుంటిభాగమును పైకెత్త వలెను. ఊపిరిని బిగబట్టుము. (బాహ్య కుంభకము)

7. ఊపిరి పీల్చుచు, అరచేతుల, పాదముల స్థితిని మార్చకుండ, వీపును పల్లముగా నుంచి, తలను, నడుము పైభాగమును పైకెత్తుము. మోకాళ్ళు నేలకు తాకకూడదు.

8. ఊపిరిని వదలుచు, తుంటి భాగమును పైకెత్తి, తలను రెండు చేతుల మధ్య క్రిందకు పోనిచ్చి, శరీరమును ధనురాకారములో క్రిందకు వంచుము. కాలి మడమలు నేలకు తాకుచుండవలెను. అరచేతులు నేలపై ఆనించవలెను.

9. 5 వ గతిలో వలె చేయుము. ఊపిరి పీల్చుచు, వదలుచుండుము.

10. ఊపిరి పీల్చుచు, కుడికాలును రెండు అరచేతుల మధ్యకు తీసికొని రమ్ము. 3 వ గతిలో వలె వీపును పైకి వంచి పైకి చూడుము.

11. ఎడమ పాదమును కుడిపాదము ప్రక్కకు తెమ్ము. (2 వ గతిలో వలె)

12. ఊపిరి పీల్చుచు, తలను పైకెత్తి తిన్నగా నిలబడుము. చేతులను క్రిందకు దించుము.

(10 గతులున్న సూర్య నమస్కారములో 5 వ, 9 వ గతులు విడువబడినవి).

పొడిగించుచు ఉచ్చరించు 'ఓం' కారము, బీజాక్షరమైన 'హ' కారము, ప్రతి మంత్రములో వచ్చు 'ర' కార ధ్వని - వీటితో కూడిన ధ్యానము; శ్వాసకోశ, రక్తప్రసరణ, జీర్ణకోశ మండలములకు సంబంధించిన మెదడులోని నాడీ కేంద్రములను ప్రభావితము చేసి, చురుకు పరచును.

సూర్యుని యొక్క వివిధ నామములు వాని వాని యర్థములను బట్టి, వ్యక్తులలో స్నేహము, భక్తి, శక్తి, ఆరోగ్యము, బలము,

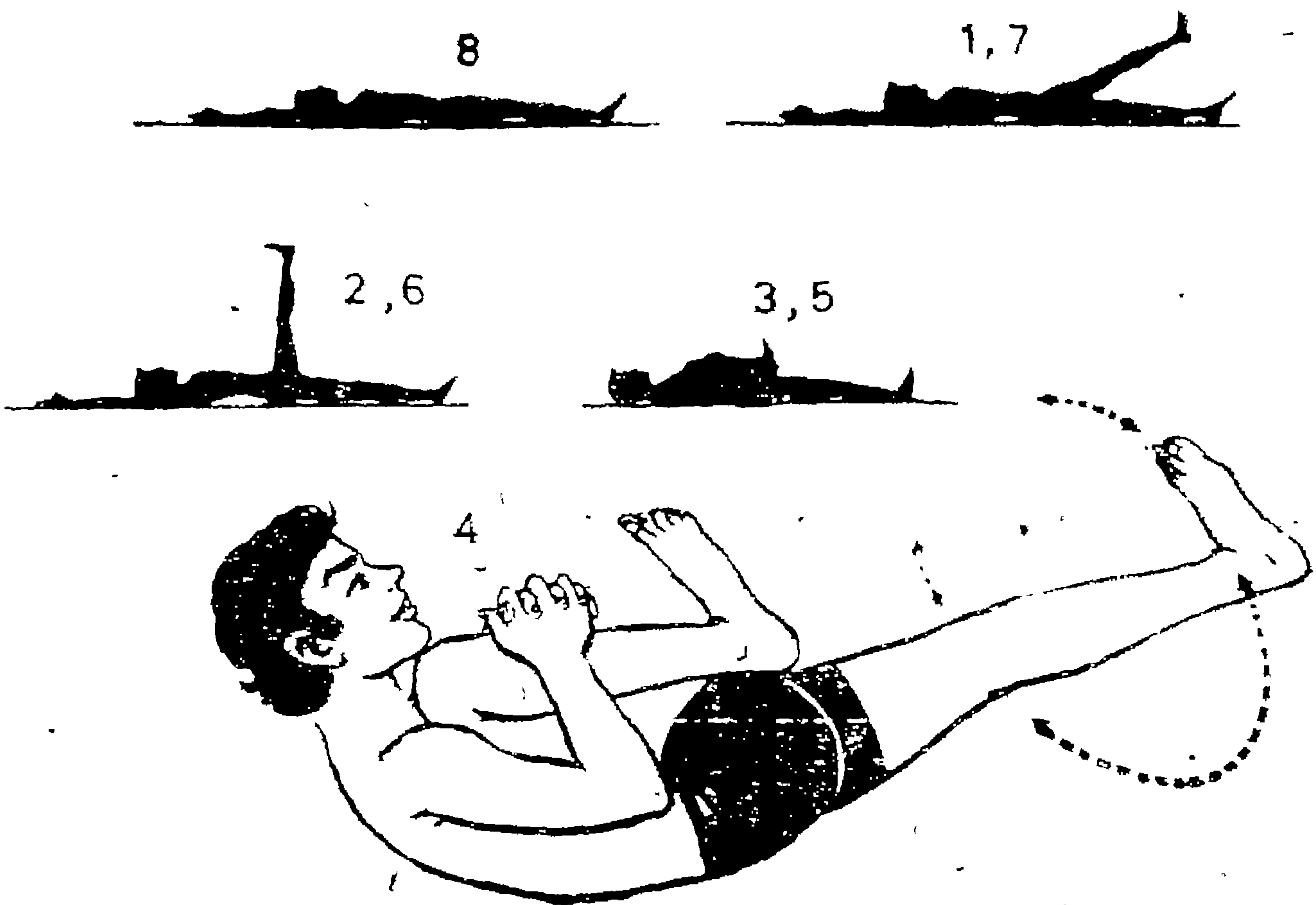
తేజస్సు, పరాక్రమము మొదలగు గుణములను కలుగజేయును. ఏలయన, అభ్యాస కాలమున వ్యక్తి తనను తాను పరమాత్మయైన సూర్య భగవానునిగా భావించి, ఆ గుణములపై ధ్యానించును.

3.2. పవన ముక్తాసనము.

అ) మొదటి రకము.

స్థితి :- (మొదటి భంగిమ) నేలపై పరచిన దుప్పటి పైన వెల్లకిల పరుకొనుము. కాలి మడమలను, బొటనవ్రేళ్ళను జతచేర్చి, చేతులను తల మీదుగా పైకి చాపుము.

1. కుడికాలు నిటారుగా 45° పైకెత్తుము. ఎడమ కాలును కదల్చకుండ నేలపై నుంచుము. కొద్దిగా ఊపిరి పీల్చుము.
2. పూర్ణముగ శ్వాసించుచు, కుడికాలును భూమికి 90° లలో ఉంచుము.
3. మోకాలును వంచి, చేతులతో కుడితొడను ఛాతీపై నొత్తి యుంచుము. ఊపిరి వదలుము.



4. తల ఎత్తి గడ్డమును కుడిమోకాలుకు ఆనించుము. ఎడమ కాలును ప్రదక్షిణ దిశలో 5 మార్లు, అప్రదక్షిణ దిశలో 5 మార్లు త్రిప్పుము. ఈ స్థితిలో ఊపిరి మామూలుగా నుండవలెను.
5 నుండి 8 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

* ఇదే విధముగా ఎడమకాలితోను చేయుము.

ఆ) రెండవ రకము

* స్థితితో ఆరంభించుము.

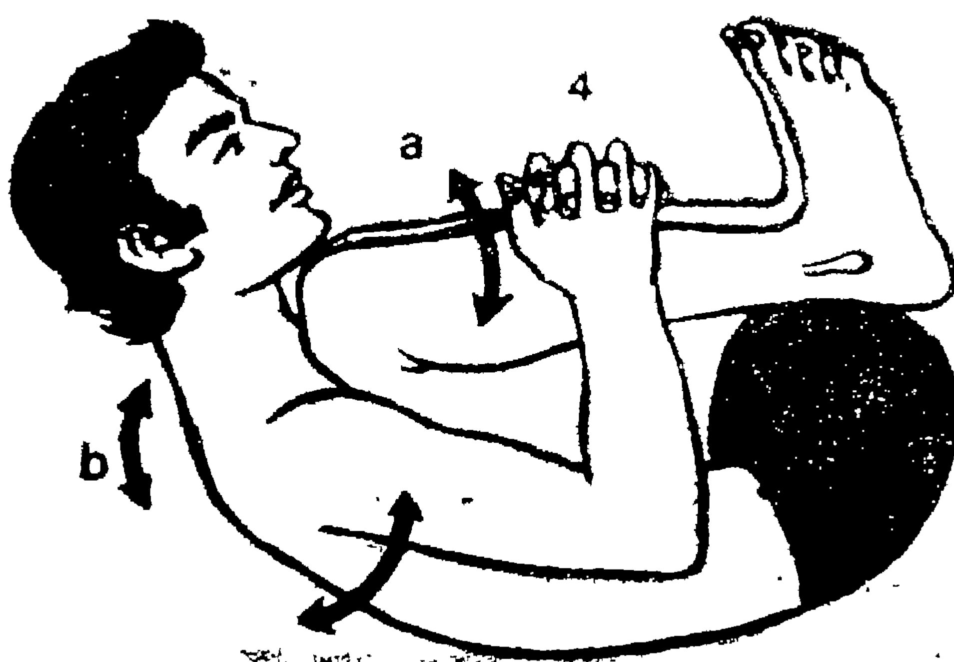
1. రెండు కాళ్ళను 45° లలో పైకెత్తుము. మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచుము. నెమ్మదిగా ఊపిరిని పీల్చుము.

2. పూర్ణముగ శ్వాసించుచు, కాళ్ళను భూమికి 90° లలో ఉంచుము.

3. ఊపిరిని వదలుచు, మోకాళ్ళను వంచి తొడలను ఛాతీపై చేతులతో నొత్తుము.


8


1, 7




2, 6


3, 5

4. అ) కుడిమోచేయి నేలను తాకునట్లుగా కుడివైపుకు దొర్లుము. అట్లే ఎడమవైపుకు దొర్లుము. ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.

ఆ) శరీరమును ముందువెనుకలకు 5 మార్లు ఊపుము. ఊపిరిని సాధారణముగ నుంచుము. 5 నుండి 8 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- ఈ ఆసనములోని శరీర కదలికలు, అజీర్ణ వాయువును నివారించి, జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయును. మలబద్ధకమును నిర్మూలించును.

3.3. ఆసనములు.

నిలబడి చేయు ఆసనములు.

స్థితి :- కాలి మడమలను కలిపి ఉంచి, బొటన వ్రేళ్ళు దూరముగా ఉంచి, తిన్నగా నిలబడుము. చేతులను తొడల ప్రక్కగా క్రిందకు దించి ఉంచుము. 3.3.1 నుండి 3.3.6 వరకు ఇదే స్థితి.

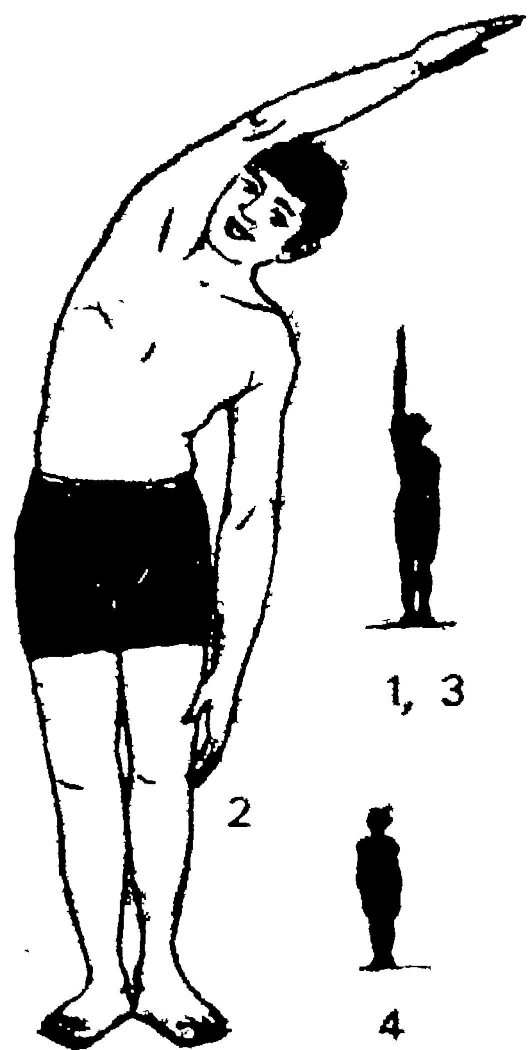
3.3.1. అర్ధకటి చక్రాసనము.

* స్థితియందు నిలబడుము.

1. ఊపిరిని పీల్చుచు, కుడిచేయి చెవికి తగులు వరకు తల ప్రక్కగా పైకెత్తుము. అరచేయి ఎడమవైపుకు తిరిగి యుండవలెను.

2. ఊపిరిని వదలుచు, నెమ్మదిగా ఎడమవైపుకు వంగుము.

ఎడమ అరచేతిని సాధ్యమైనంతవరకు ఎడమకాలి మీదుగా క్రిందకుపోనిమ్ము. కుడిచేయి మణికట్టు వద్దను, మోచేయి వద్దను వంగరాదు. మోకాళ్ళు తిన్నగా నుండవలెను. ఉత్కృష్టస్థితిలో ఊపిరిని మామూలుగా నుంచుము. ఒక నిమిష మట్లే యుండుము.



3. 1 వ గతికి రమ్ము.

4. స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

* కుడివైపుకు వంగుచు, ఎడమ ప్రక్కను ఇదే విధముగ చేయుము.

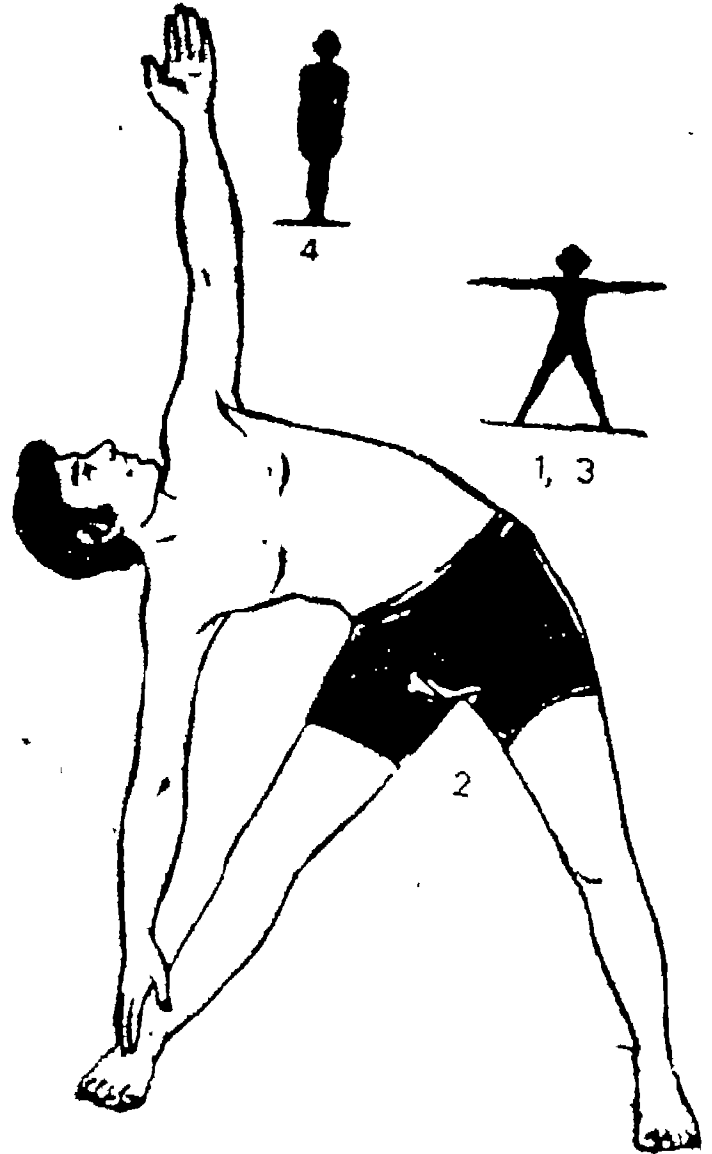
లాభములు :- పార్శ్వ కదలికల వల్ల వెన్నెముక సడలి, శక్తి వంతము అగును. కాలేయము యొక్క కార్యమును వృద్ధిపరచును.

3.3.2. త్రికోణాసనము.

* స్థితిలో నిలబడుము.

1. కుడిపాదమును ఎడమ పాదము నుండి ఒక మీటరు దూరమున నుంచుచు, రెండు చేతులను నెమ్మదిగా ప్రక్కలకు సమానమైన స్థితిలోనికి వచ్చువరకు పైకెత్తుము, ఊపిరి పీల్చుము.

2. చేతులు రెండు ఒకే వరుసలో నుంచుచు, కుడి ప్రక్కకు వంగుము. కుడిచేతి వ్రేళ్ళు కుడి పాదమును తాకవలెను. ఎడమచేయి తిన్నగా. పై నుండును. ఎడమ అరచేయి ముందుకు తిరిగి యుండును ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళవైపు చూడుము.



3. కొద్దివేపు అటులే యున్న పిమ్మట, 1 వ గతిలోనికి రమ్ము.

4. తిరిగి స్థితిలోనికి రమ్ము.

* ఎడమ ప్రక్కను ఇదే విధముగ చేయుము.

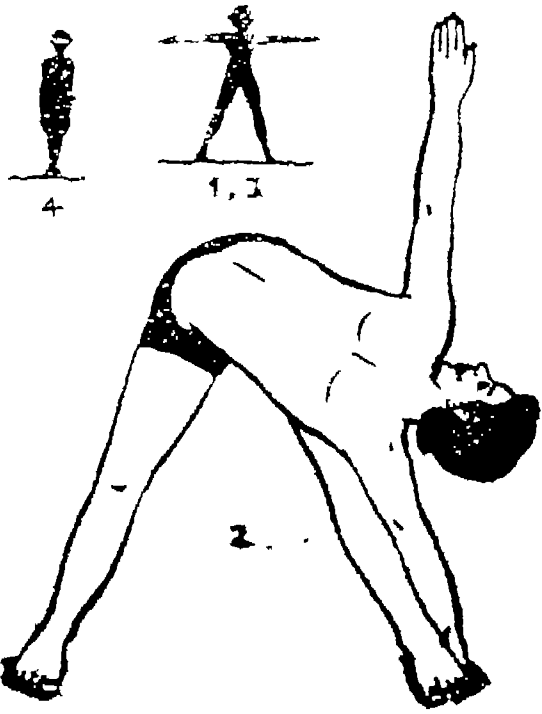
లాభములు :- పిక్కలను, తుంటి కండరములను పుష్టికరముగ

చేయును. వీపునొప్పిని నివారించును. గూనిని చక్కబరచును. చదునుగా నున్న పాదమును చక్కజేయుటలో నుపయోగపడును.

3.3.3. పరివృత్త త్రికోణాసనము.

* స్థితిలో నిలబడుము.

1. త్రికోణాసనములో వలె పాదములను మీటరు దూరములో నుంచి, చేతులను భూమికి సమాంతరముగ నుండునట్లు పైకెత్తుము,



2. నెమ్మదిగా నడుమును వంచి, మోకాళ్ళను వంచకుండ, కుడిచేతిని ఎడమ పాదముపైకి తెమ్ము. ఒక నిమిషమట్లే యుండుము.

3. 1 వ గతిలోనికి రమ్ము.

4. తిరిగి స్థితికి రమ్ము. ఇదే విధముగ ఎడమ ప్రక్క చేయుము.

లాభములు :- వెన్నెముక రెండు ప్రక్కలకు బాగుగా వంగుట కిది సహకరించును. వెన్నెముక లోని దోషములను సరిచేయును. మూత్ర పిండములను చైతన్యవంతము జేయును.

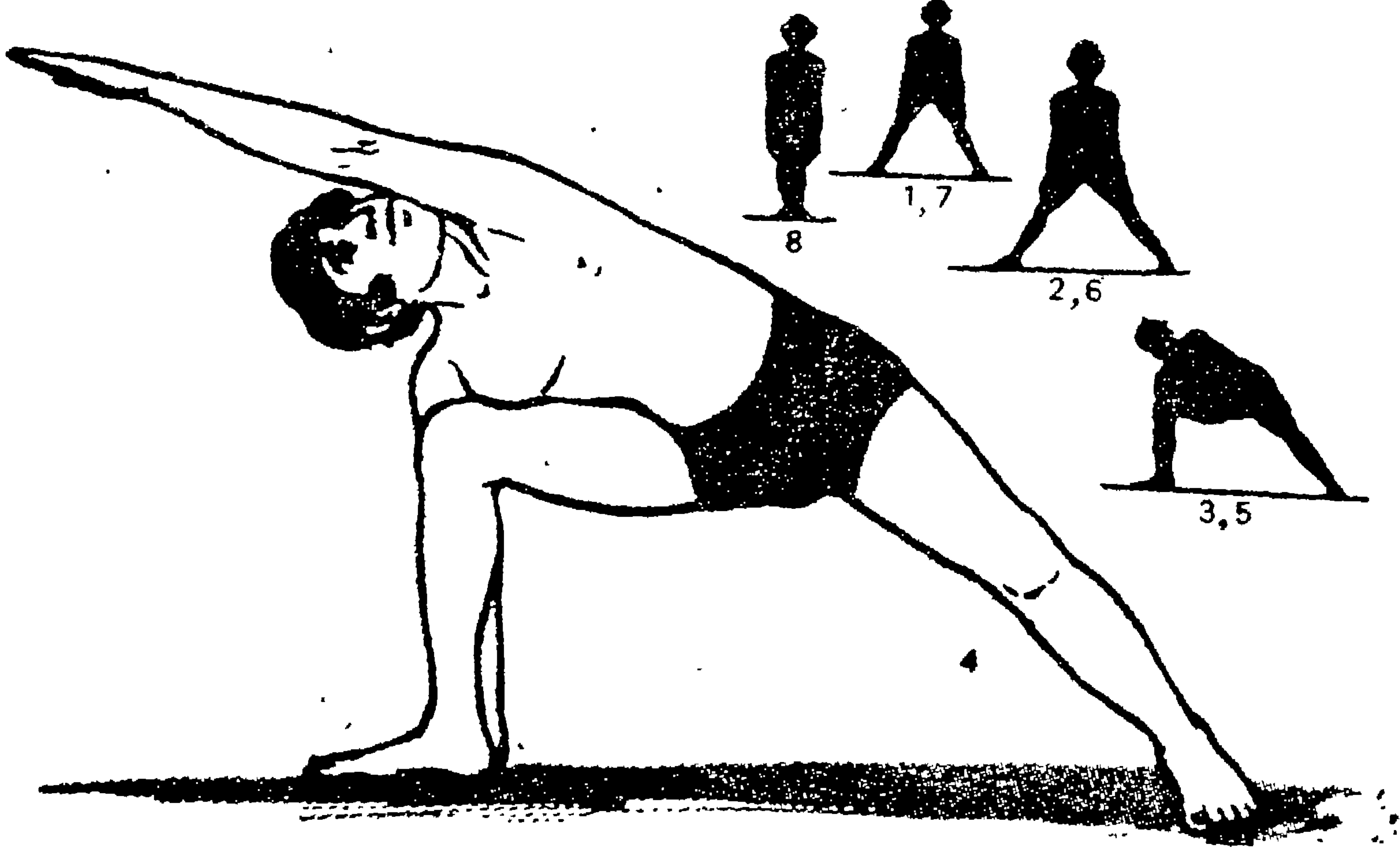
3.3.4. పార్శ్వ కోణాసనము.

* స్థితికి రమ్ము.

1. పాదములను సుమారు 1½ మీటరు దూరములో నుంచుము.

2. కుడిపాదము నెడమ పాదమునకు 90° కోణములో నుండునట్లు కుడిప్రక్కకు త్రిప్పుము.

3. ఎడమ కాలును తిన్నగా ఉంచి, రెండు కాళ్ళ మధ్య దూరమును తగునట్లుగా సర్దుబాటు చేసికొని, కుడికాలును మోకాలివద్ద 90° కోణములో వంచుము. ఊపిరి విడుచుచు, కుడి అరచేతిని కుడిపాదమునకు కుడివైపున నేలపై ఆనించి, శరీరమును కుడితొడ ప్రక్కకు తెమ్ము.



4. ఎడమ చేతిని చెవి మీదుగా శరీరము యొక్క వరసలోనే చాపి, మోచేయి మీదుగా చూడుము. ఊపిరి పీల్చుము. ఎడమ అరికాలును పూర్తిగా నేలపై నుంచుము.

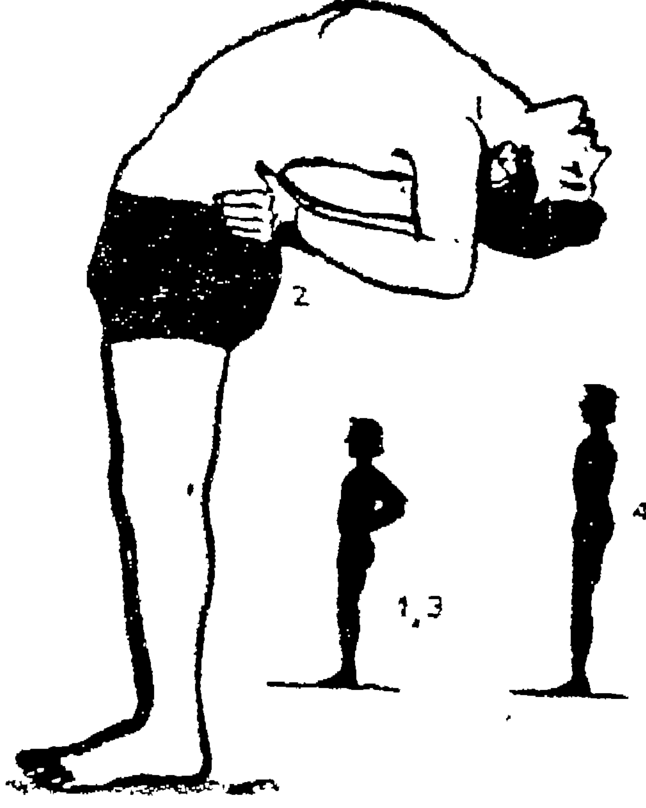
* ఒక నిమిష మదే స్థితిలో సాధారణ శ్వాసోచ్ఛ్వాసములతో నుండుము.

* 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- రొమ్ము కండరములు విస్తరించును. తొడయందలి దోషములు నివారణమగును. వీపు నొప్పిని తొలగించును. మలబద్ధకము నిర్మూలింపబడును.

3.3.5. అర్ధ చక్రాసనము.

* స్థితితో ఆరంభింపుము.



1. వీపును నడుము వద్ద అరచేతులతో పట్టియుంచి, ఊపిరిని వదలుము.
2. ఊపిరి పీల్చుచు, నడుము భాగమును వెనుకకు వంచుము. మెడ కండరములను సాగదీయుచు, తల వెనుకకు వంచుము. ఊపిరిని సాధారణముగ పీల్చుచు, ఒక నిమిషమదే స్థితిలోనుండుము.

* 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముకను సులువుగా వంగునట్లు చేయును. వెన్నునందలి నరములను చలింపచేయును. తలలోనికి రక్తప్రసరణము నధికము జేయును.

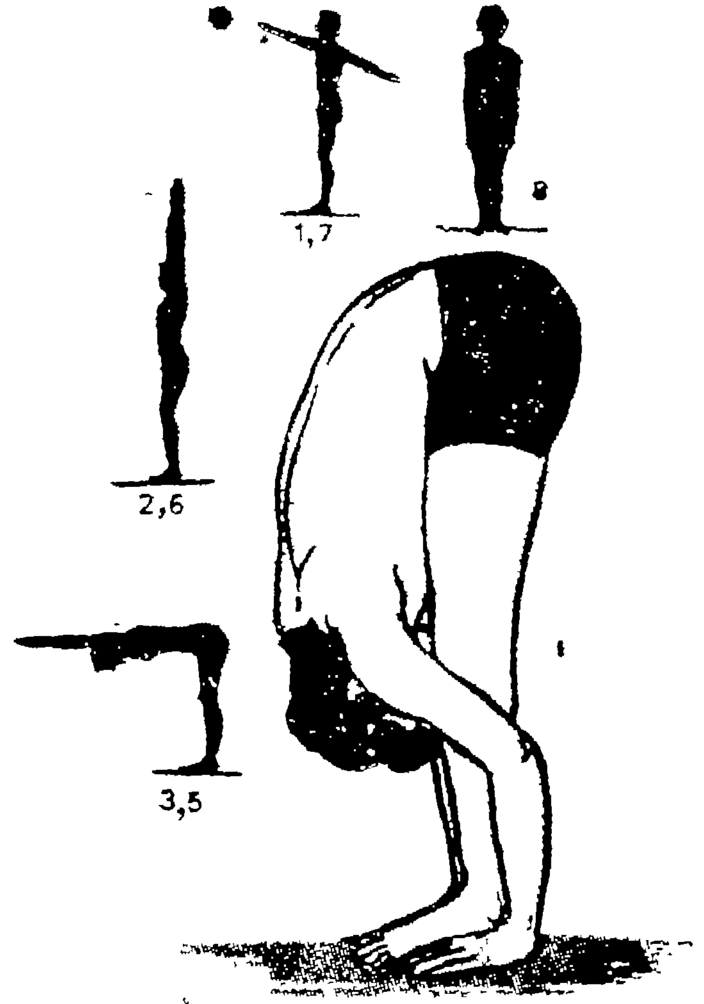
3.3.6. పాదహస్తాసనము.

* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. మడమలను కలిపి ఉంచి, చేతులను నేలకు సమాంతరముగ పైకెత్తుము.
2. ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులు చెవులకు తాకునట్లుగా, తలమీదుగా పూర్తిగా పైకి తెమ్ము. శరీరమును వెన్నెముక క్రిందనుంచి పైకి సాగదీయుము.

3. వీపును పల్లముగ చేయుచు, శరీరమును నేలకు సమాంతరముగ నుండునట్లు ముందుకు వంగుము. వంగునపుడు వెన్నెముకను పూర్తిగా ముందుకు లాగుటకు ప్రయత్నింపుము. ఊపిరిని వదలుచు వంగి, అనంతరము సమాంతర స్థితియందు ఊపిరిని పీల్చుము.

4. ఊపిరి వదలుచు, అరచేతులను పాదముల ప్రక్కగా నేలపై నుంచుచు, నుదురు మోకాళ్ళను తాకువరకు వంగుము. ఈ స్థితి యందు మోకాళ్ళను వంచ కూడదు. సాధారణ శ్వాసోచ్ఛ్వాసములతో రెండు నిమిషము లిట్లే యుండుము.



తదుపరి క్రమ గతులతో తిరిగి స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముకను సడలించును. వీపు నొప్పినితొలగించును. తొడ భాగములను శక్తివంతము జేయును. మలబద్ధకమును నివారించును. స్త్రీలయందు ఋతు సంబంధమైన దోషములను చక్కబరచును.

కూర్చొని చేయు ఆసనములు.

స్థితి :- కాలి మడమలను, బొటనవ్రేళ్ళను కలిపి ఉంచి, కాళ్ళను చాపి కూర్చొనుము. అరచేతులను తుంటిభాగముల కిరుప్రక్కల నేలపై నుంచుము. వెన్నెముకను తిన్నగా నుంచుము.

* 7 నుండి 16 వరకు అన్ని ఆసనములకు ఇదియే స్థితి.

3.3.7. వజ్రాసనము

* స్థితిలో ప్రారంభింపుము.



1. కుడికాలును నెమ్మదిగా మడచి, కాలి మడమను కుడితుంటిభాగము క్రింద నుంచుము.

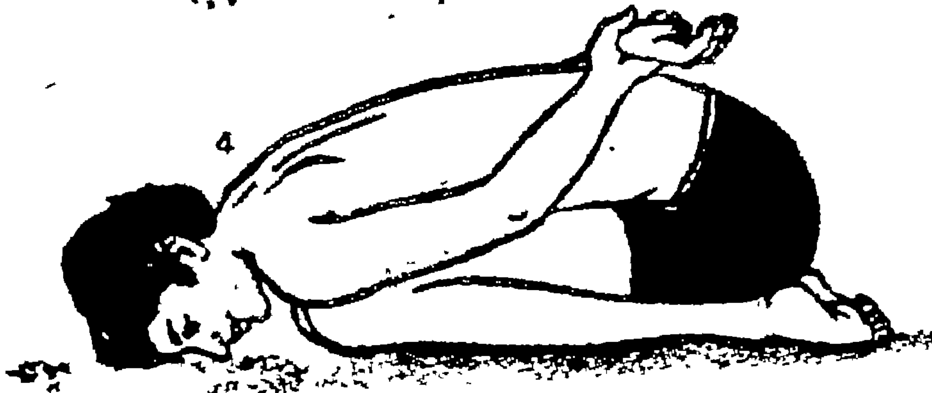
2. ఎడమ మడమను ఎడమ తుంటి క్రిందకు తీసికొని రమ్ము. మో కాళ్ళను ఒకదాని కొకటి ఆనించుము. వెన్నెముక తిన్నగా నుంచుము.తల, వీపు నేలకు లంబకోణములో నుండవలెను. అరచేతులనుతొడలపై గాని, లేదా మోకాళ్ళపైగాని ఉంచుము. కన్నులను మూసి ధ్యానించుము.

* స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- దీర్ఘకాలము సుఖముగా కూర్చొనుటకు వీలగును కావున, ఈ ఆసనము ధ్యానమున కుపకరించును. నరముల వాపు తగ్గుట కుపయోగపడును. బిగుతుగా నున్న చీలమండలను, మోకాళ్ళను వదులు చేయును.

3.3.8. శశాంకాసనము.





* 1, 2 గతుల ద్వారా వజ్రాసనమునకు రమ్ము.

3. కుడి మణికట్టును వీపువెనుక పట్టి యుంచుము.
4. నడుము భాగము నుంచి ముందుకు వంగుము. నుదుటిని నేలపై ఆనించుము.

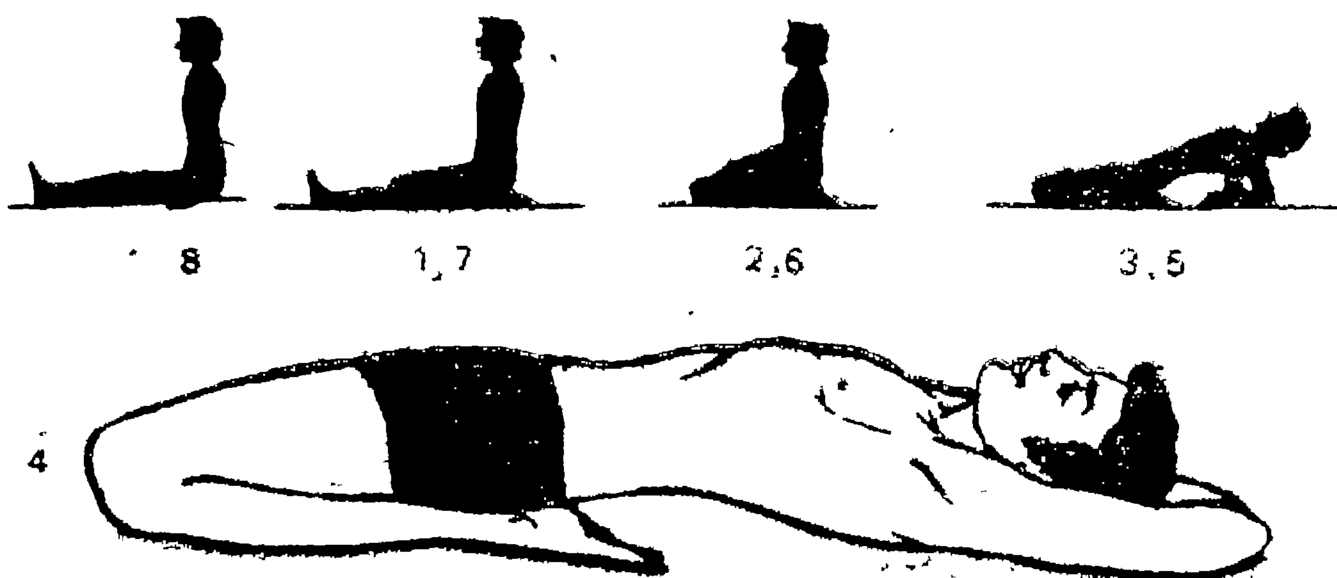
* 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- ఉదరమునందలి, పొత్తికడుపునందలి అవయవములకు చేతనత్వమును కలిగించును. నరమండలము, ముఖ్యముగా నడుమును చుట్టియున్న నరములు శక్తివంతమగును. వీర్య నష్టమును తొలగించుటలో తోడ్పడును. యోగముద్ర (5.3.4) కన్నను, దీనినే సులభముగ చేయ వచ్చును.

3.3.9. సుప్త వజ్రాసనము.

* వజ్రాసనము లోనికి రమ్ము. (1, 2 గతుల ద్వారా)

3. ముందుగా కుడిమోచేయి మీదను, పిమ్మట ఎడమమోచేయి మీదను శరీర భారమునుంచుచు, నెమ్మదిగా వెనుకకు వాలుము,



4. వీపుపై వెల్లకిల పడుకొనుము. చేతులను ఒకదానిలో నొకటి మడచి, ఉంచి, ఆ మడతపై తలను వాల్చుము. మోకాళ్ళ నేలకు తగులునట్లుగా కలిపియుంచుము.

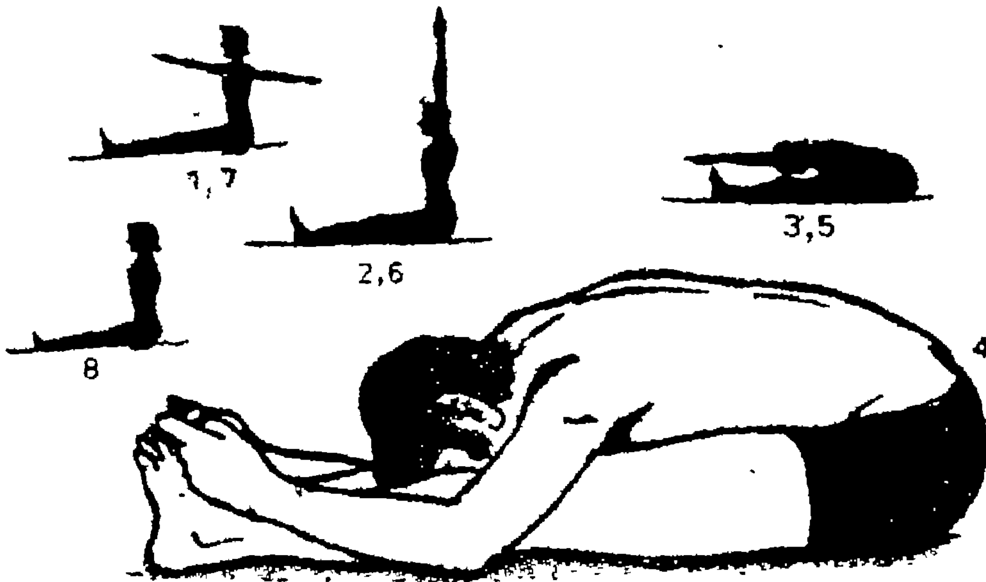
* 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- నడుమునందలి, పృష్ఠములు, తొడయొక్క వెనుక భాగమునందలి నరములను చైతన్య వంతము జేయును. తుంటి కీళ్ళు, చీల మండల, వీపుయొక్క క్రిందిభాగముల బిగుతును సడలించి నివారించును.

3.3.10. పశ్చిమతానాసనము.

* స్థితి :-

1. రెండు చేతులను నేలకు సమాంతరముగ ఒకే సరళరేఖ లోనికి వచ్చువరకు పైకెత్తుము.



2. భుజములు చెవులకు తాకుచు, అరచేతులు ముందుకు తిరిగి యుండునట్లుగా చేతుల నెత్తుము. శరీరమును మొత్తము నడుముపై భాగమునుంచి పైకి చాపుము. ఊపిరిని పీల్చుము.
3. ఊపిరిని వదలుచు, శరీరమును ముందుకు వంచుము. శరీరము చేతులు నేలకు సమాంతరముగ నుండవలెను.
4. చూపుడు వ్రేళ్ళలో కాలి బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొనుము. శరీరపు ముందు భాగము ముందుకు సాగునట్లుగా వీపునింకను ముందుకు

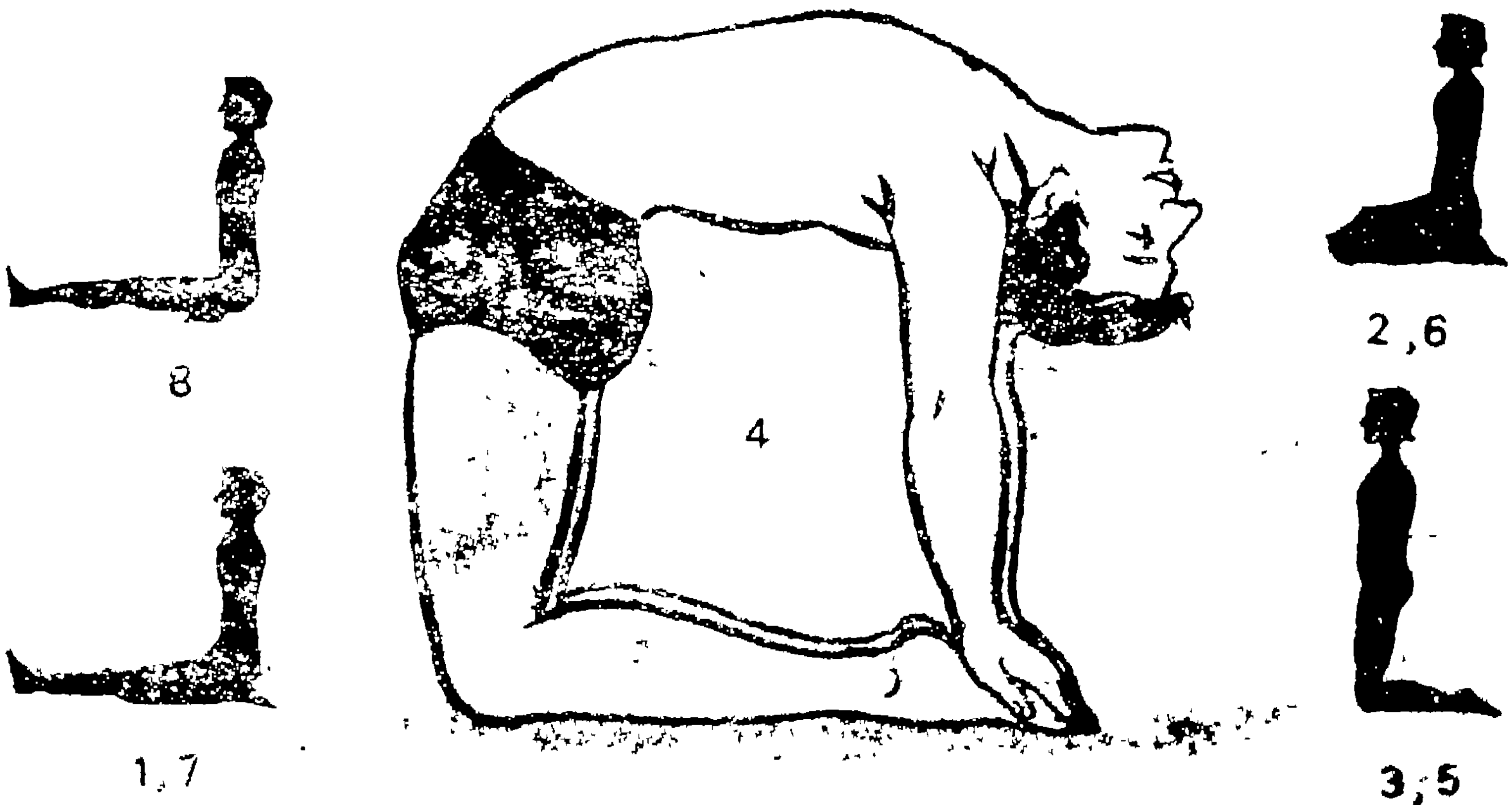
వంచుము. ముఖమును మోకాళ్ళపై ఆన్చుము. మోచేతులు నేలకు తగులునట్లుగా వంచుము. ఉదర కండరములను సడలించుము. మోకాళ్ళను వంచకూడదు. రెండు నిమషము లీస్థితి యందుండుము.

* 5 నుండి 7 గతులతో క్రమముగా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముక బాగుగా వంగుట వలన, వెన్నెముకకు సంబంధించిన నరము లన్నియు చైతన్య వంతమగును. జఠరాగ్నిని ప్రజ్జ్వలింపజేయును. పొట్టయందలి క్రొవ్వుపదార్థము కరుగును. కాలేయము, పాన్‌క్రియాస్, చిన్నప్రేవులు మొదలగునవి చురుకుగా పనిచేయును. మల బద్ధకమును నివారించును. మూలాధారము నందు సుప్తావస్థలోనున్న ఆధ్యాత్మిక శక్తులు జాగృతమగును.

3.3.11, ఉష్ట్రాసనము.

* స్థితికి రమ్ము.



* 1. 2 గతుల ద్వారా వజ్రాసనము లోనికి రమ్ము.

3. మోకాళ్ళపైన నిలబడుము.

4. ఊపిరి పీల్చుచు, శరీరమును వెనుకకు వంచుము. అరచేతులను, అరికాళ్ళను కలుపుము.

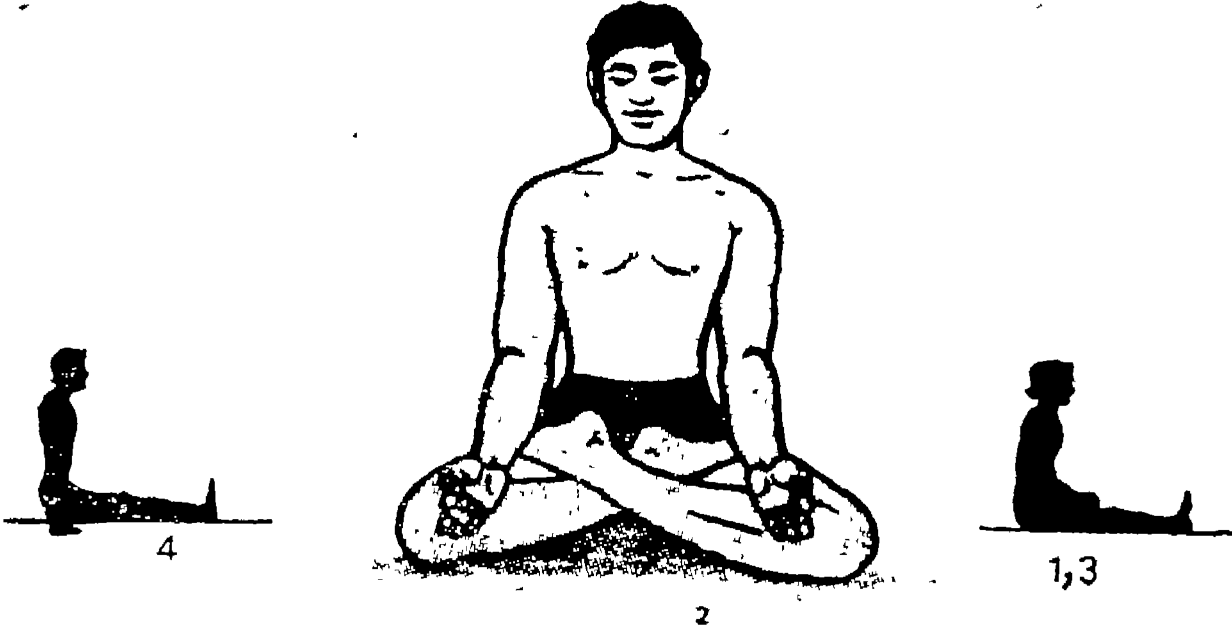
* ఊపిరి వదలుచు, 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి తిరిగిరమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముకను సడలపరచును. మెదడునకు రక్త ప్రసరణమును వృద్ధి జేయును. వీపుకు సంబంధించిన వ్యాధులను నయము చేయును.

3.3.12. పద్మాసనము.

* ఇది ధ్యానమునకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఆసనము. తిన్ననైన వెన్నెముక, అవయవముల అనురూపత్వము మనస్సునకు స్థిరత్వమును కలిగించుటలో తోడ్పడును.

* స్థితితో ఆరంభింపుము.



1. కుడి పాదము ఎడమతొడ యొక్క పైభాగమున నుంచుము. అటులనే ఎడమపాదము కుడితొడపై నుంచుము. రెండు మడమలు దాదాపు కలవవలెను.

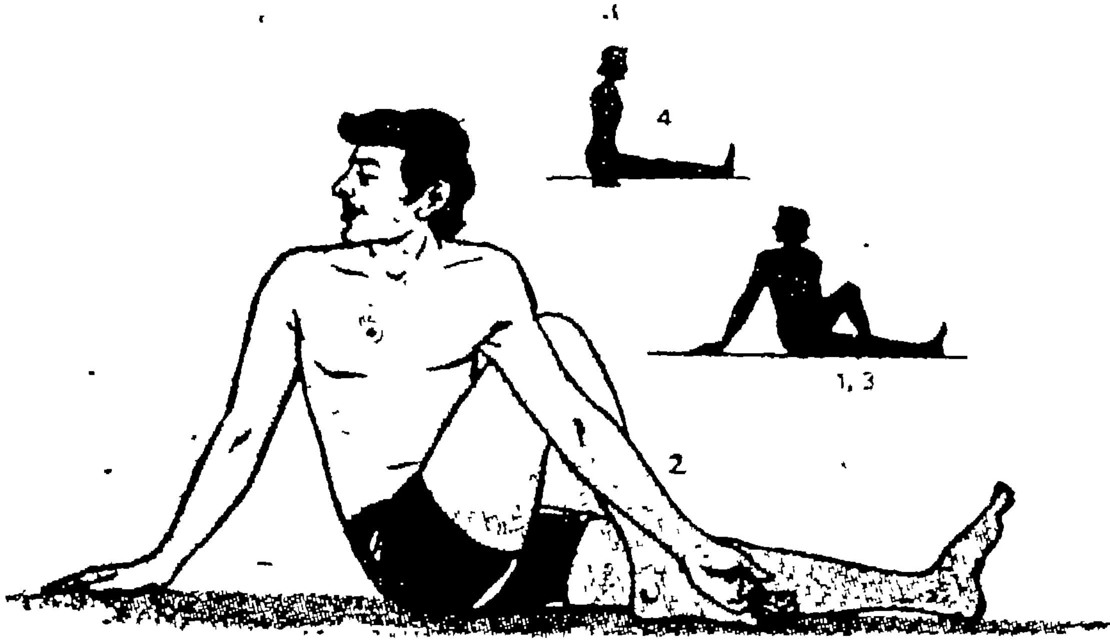
2. తిన్నగా కూర్చొనుము. మోచేతులను మడచి చేతులను తొడలపై నుంచుము. కొద్ది కాల మట్లే ధ్యాన స్థితిలో నుండి, స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- ఇది ధ్యానమునకు సంబంధించిన అధిక ప్రచారము గల ఆసనము. ప్రజ్ఞను కలుగజేయును. దీర్ఘకాలము ఈ ఆసనము నందుండవచ్చును. తొడలయందున్న క్రొవ్వును కరిగించును.

3.3.13. వక్రాసనము,

* స్థితితో ప్రారంభించుము.

1. కుడికాలును వంచి, చాపి ఉన్నటువంటి ఎడమకాలి మోకాలి ప్రక్కగా కుడిపాదము నుంచుము.



2. తిన్నగా కూర్చొనుము. నడుమును కుడివైపుకు వంచి, ఎడమ చేతిని కుడికాలు మీదుగా తీసికొని, కుడికాలు బొటనవ్రేలును పట్టుకొనుము. కుడిచేతిని వెనుకకు తీసికొని, అరచేతిని నేలపై నుంచుము. శరీరమును తిన్నగా నుంచి, త్రిప్పుము. శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు సాధారణముగ నుండవలెను. ఒక నిమిషమట్లే యుండి, 3 వ గతిద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

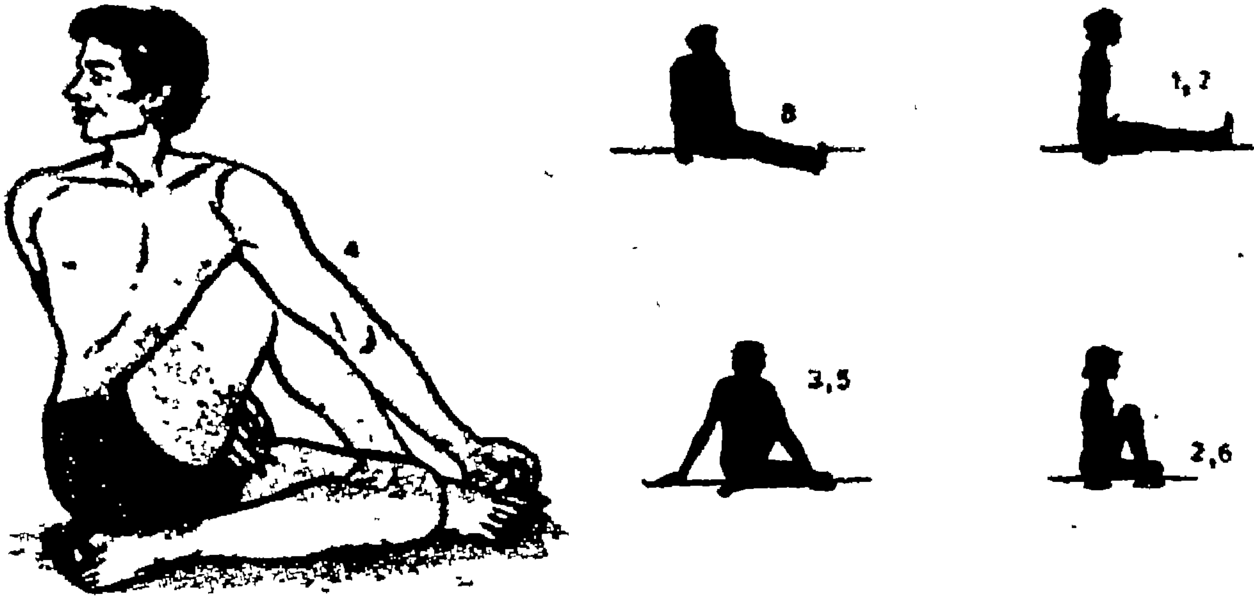
రెండవప్రక్కను అదే విధముగాచేయుము.

లాభములు :- అర్థమత్స్యేంద్రాసనము వలన కలుగు లాభము లన్నియు దీనివలనను కలుగును. (3.3.14)

3.3.14. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము.

* స్థితితో ఆరంభించుము.
* మత్స్యేంద్రుడను యోగి పేరీ ఆసనమునకు వచ్చినది.

1. కుడి మడమను పెరీనియమ్‌నకు అదిమి యుంచుము.



2. ఎడమ పాదమును కుడితొడ ప్రక్కగా, మోకాలికి దగ్గరగా నుంచుము.
3. కుడి చేతిని ఛాతీకి, ఎడమ మోకాలికి మధ్యగా పోనిచ్చి, ఎడమ బొటన వ్రేలును పట్టుకొనుము. కుడిభుజము ఎడమ మోకాలికి వెలుపలనే యుండవలెను.
4. ఎడమ చేతితో వీపు వెనుకగా కుడి తొడను తాకుటకు ప్రయత్నించుము. ఎడమ భుజము మీదుగా వెనుకకు చూడుము. వెన్నెముకను తిన్నగా నుంచుము. కాలి మడమపై కూర్చొనరాదు. కొద్ది కాల మీ స్థితిలో నుండి 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

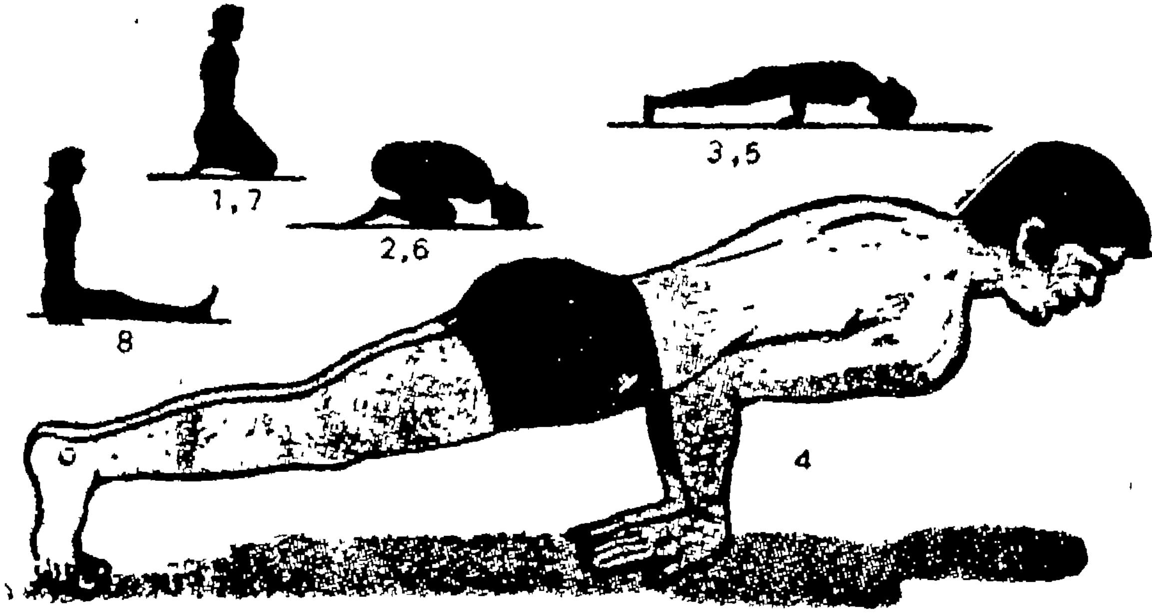
* రెండవ ప్రక్కను అదే విధముగా చేయుము.

లాభములు:- వెన్నెముకకు స్థితి స్థాపకశక్తి కలుగును. మలబద్ధకమును, అరుచిని తొలగించుటలో తోడ్పడును. చక్కెర వ్యాధికిని, మూత్ర

పిండముల వ్యాధికి ఈ ఆసనము ఉపయోగకారి. ఉదరము నందలి క్రొవ్వును తొలగించును.

3.3.15. హంసాసనము.

1. వజ్రాసనములో కూర్చొనుము. మోకాళ్ళను దూరముగ నుంచి, నేలపై మోకాళ్ళపై వంగుము. మోచేతులను దగ్గరగా నుంచి, అరచేతులను మోకాళ్ళ మధ్యగా దూరముగా నుంచుము. చేతి వ్రేళ్ళు పాదములవైపు తిరిగి యుండవలెను.



2. శరీర భారము మోచేతులపై నుండునట్లు నాభిస్థానము వద్ద వంచుము. నుదురు నేలపై తగులవలెను.. కాళ్ళను వెనుకకు చాపుము.
3. కాలి వ్రేళ్ళు నేలపై నుండవలెను.
4. మెడ, వెన్ను సరళరేఖలో నుండునట్లు తలను పైకెత్తుము ముందుకు చూడుము. ఈ స్థితిలో శరీము కాలిమడమల నుంచి తల వరకు సరళ రేఖలో నేలపైకి వాలియుండును.

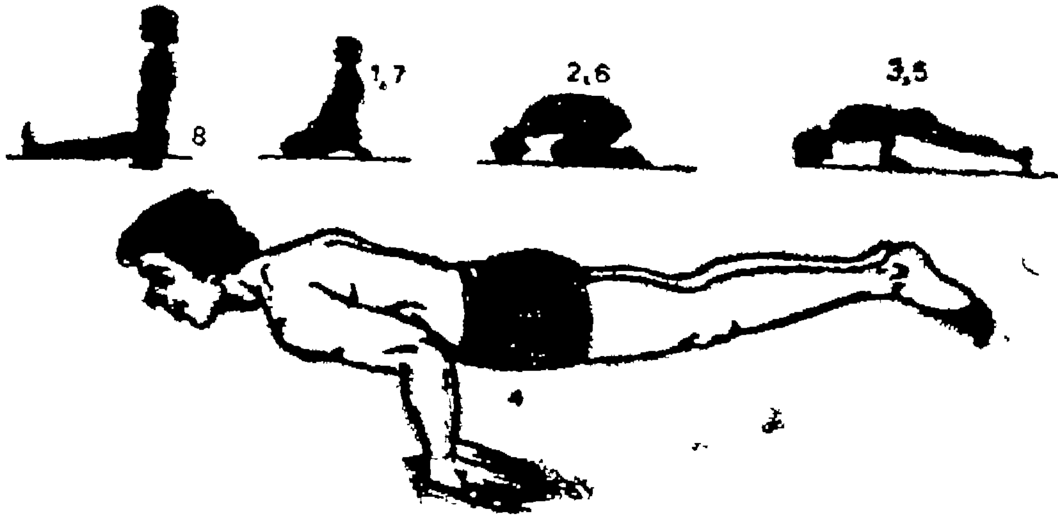
* తిరిగి స్థితిలోనికి రమ్ము.

లాభములు :- మణికట్లను సడలపరచును. చేతులను దృఢపరచును. జీర్ణశక్తి పెరుగును. మలబద్ధకమును నివారించును. పాన్‌క్రియాస్ చైతన్యవంతమగును.

3.3.16. మయూరాసనము.

* హంసాసనము యొక్క మొదటి 3 గతులను తిరిగి చేయుము.

* మోచేతుల నాధారముగ తీసికొని, శరీరమును నేలకు సమాంతర ముగ నుండునట్లు పైకెత్తుము. ముందుకు చూడుము. ముంజేతులు కొద్దిగా ముందుకు వాలియుండును.

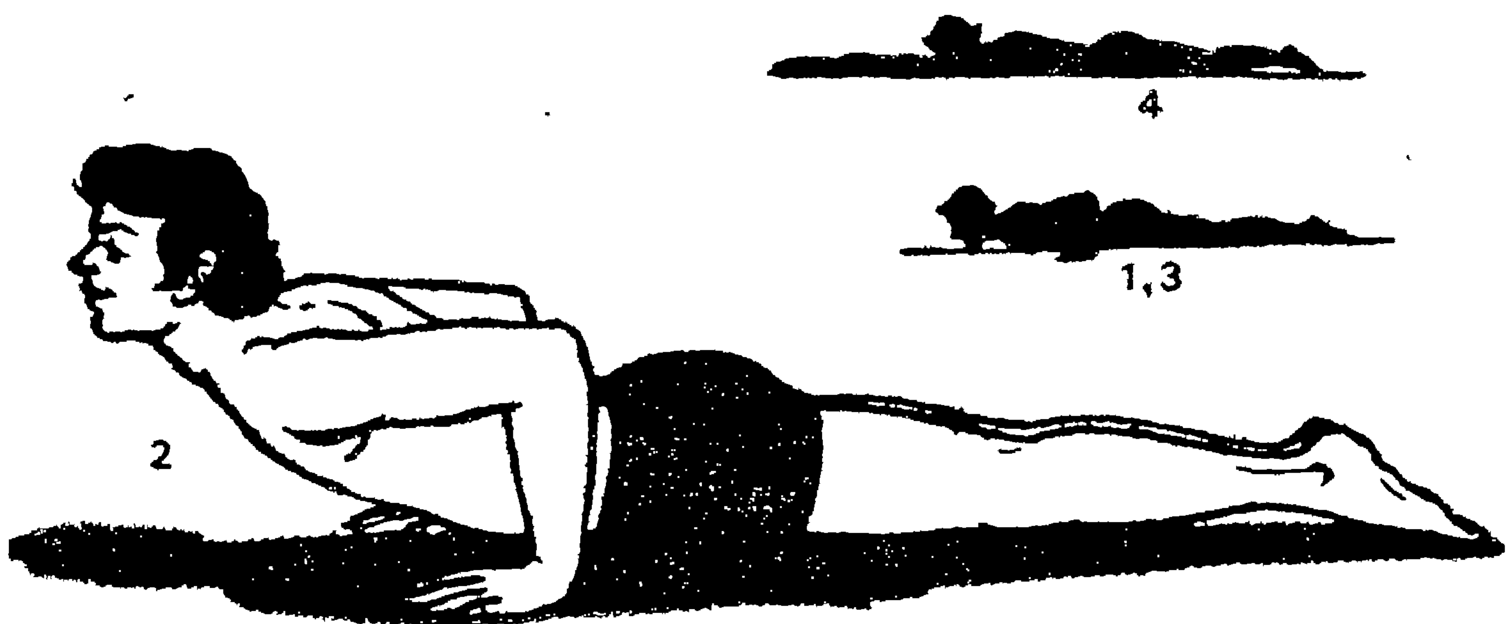


లాభములు :- కడుపుకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు నుపయోగ పడును. ఉదరావయవములను చైతన్యవంతము చేయును. భుజము లను, మణికట్లను, మోచేతులను శక్తివంతము చేయును. వాత వికారములను నివారించును. ఉదరము నందలి ఎండోక్రైన్ గ్రంధులను పుష్టివంతము చేయును.

బోర్ల పడుకుని చేయు ఆసనములు.

3.3.17. భుజంగాసనము.

* స్థితి :- మడమలను, బొటనవ్రేళ్ళను కలిపి ఉంచి, బోర్ల పరుండుము. గడ్డము నేలకు తాకుచుండవలెను. అరికాళ్ళు పైవైపునకు తిరిగి యుండవలెను. అరచేతులను నేలపై నుంచుచు, చేతులను తల కిరు ప్రక్కల ముందునకు చాపుము,



1. మోచేతులను వంచి, అరచేతులను తుది ప్రక్కటెముక ప్రక్కగా నుంచుము. మోచేతులు దగ్గరగా నుంచుము. చేతులపై నెక్కువ బలముంచరాదు.

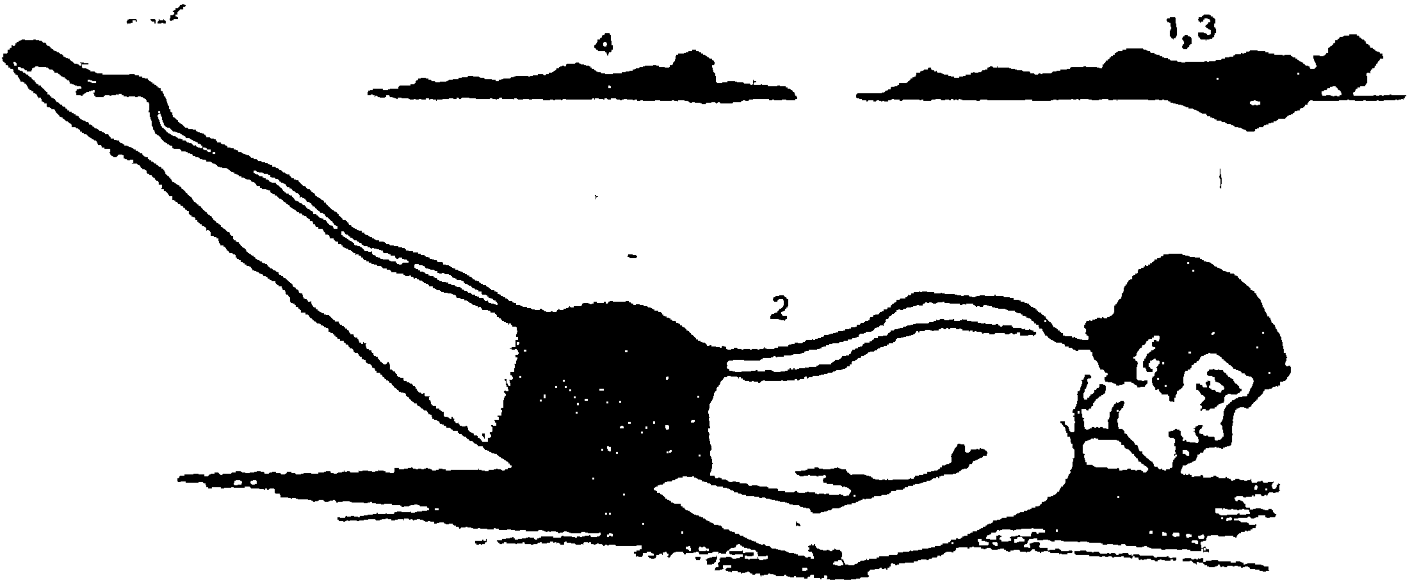
2. మొదట తలపైకెత్తుము. పిమ్మట త్రాచుపాము పడగఎత్తు రీతిలో శరీరమును నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. ఈ స్థితిలో నాభీ స్థానమును నేలకు తాకీ తాకనట్లుగా నుంచవలెను. తిరిగి 3. వ గతి ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముక యొక్క స్థితిస్థాపకత్వము వృద్ధి చెందును. అధిక శ్రమవల్ల కలిగిన వీపునొప్పి నివారణమగును. శ్వాసకోశ సంబంధమగు రొమ్ముపడిసెము, ఉబ్బసము తొలగించుట కుపయోగపడును. సెవికల్ స్పాండిలసిస్‌నకు ఉపయోగకారి.

3.3.18. శలభాసనము.

* స్థితితో ప్రారంభించుము.

1. బొటనవ్రేళ్ళను లోపల ఉంచి, చేతి పిడికెళ్ళను మూసి, పొత్తికడుపు క్రిందుగా నుంచుము.
2. ఊపిరి పీల్చి, నిలుపుము. మోకాళ్ళను వంచకుండ, కాళ్ళను నడుము భాగము నుంచి ఒకే మారు పైకెత్తుము.

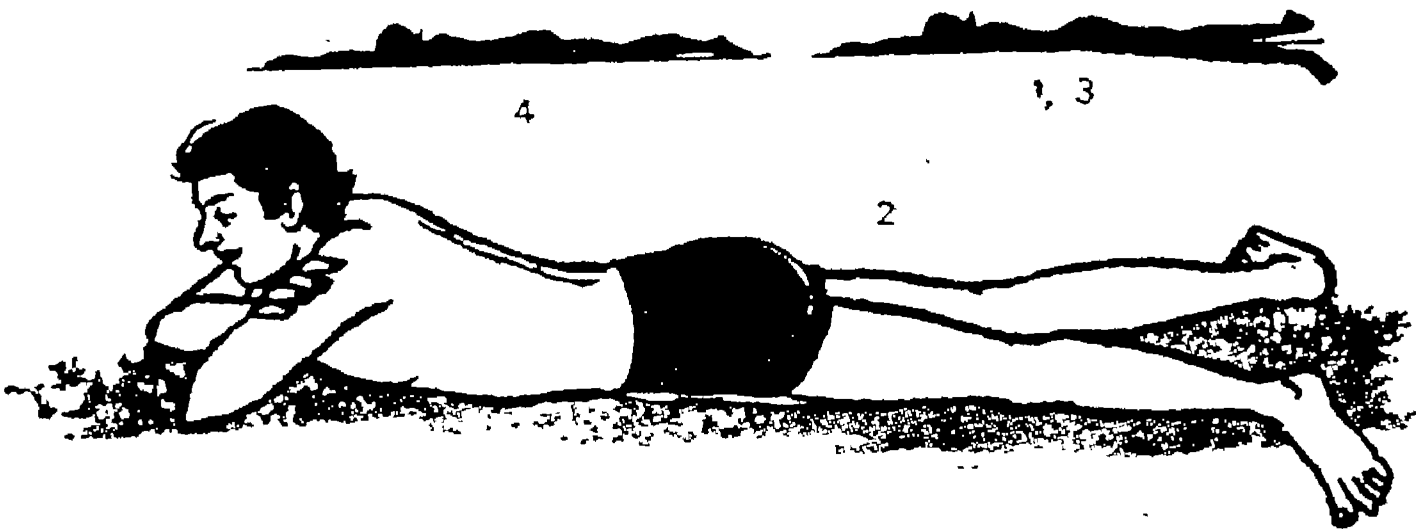


* కొద్దికాలమట్లే యుండి, ఊపిరి వదలుచు, నెమ్మదిగా క్రిందకు దింపుము.

లాభములు :- మలబద్ధకమును నివారించును. మూత్రపిండములు చైతన్యవంతమగును. తుంటి, కటిప్రదేశములందలి కండరములు శక్తివంత మగును.

3.3.19. మకరాసనము.

* స్థితికి రమ్ము.



1. కాలిమడమలు లోపలి వైపునకు త్రిప్పి నేలను తాకునట్లుగను, వ్రేళ్ళు వెలుపల కుండునట్లును పాదములను దూరముగ నుంచుము.
2. కుడి అరచేతిని ఎడమ భుజముపైనను, ఎడమ అరచేతిని కుడి భుజముపైన నుంచుము. రెండు చేతులు కలియుచోట కంఠ మాను నట్లుగా గడ్డమును చేతులకు ముందుగా నుంచవలెను. ఈ స్థితిలో పూర్తిగా విశ్రాంతిని పొందుము.

* 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- విశ్రాంతి ప్రదాయకమైన ఈ ఆసనము రక్తపు పోటును, నిద్రలేమిని మున్నగు వ్యాధులను నివారించుటలో నుపయోగ పడును.

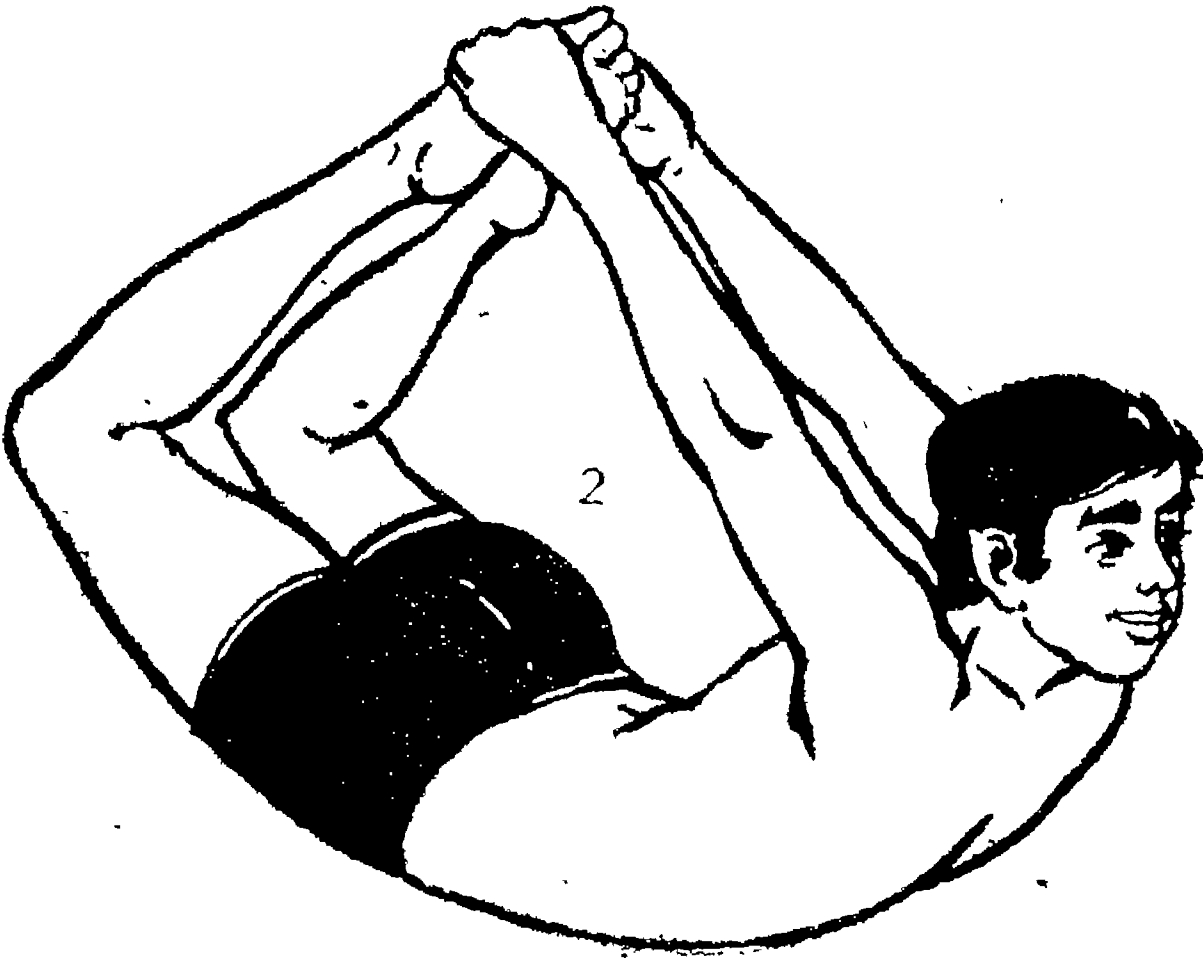
3.3.20. ధనురాసనము.

* స్థితికి రమ్ము.

1. మోకాళ్ళను వెనుకకు మడచి, పాదములను చేతులతో పట్టుకొనుము.
2. వెన్నెముక ధనురాకారములో వంగునట్లుగా, తలను, ఛాతీని, తొడలను పైకెత్తుము. దేహభారము ఉదరముపై నుంచుము. పైకి







చూడుము. మోచేతులను వంచకూడదు. ప్రాథమిక దశలో మోకాళ్ళు దూరముగా నున్నను, అభ్యాసముచే, ఇంచుమించు దగ్గరకు వచ్చును. సాధారణ శ్వాసోచ్ఛ్వాసములతో అర నిమిష మట్లే యుండుము.

* 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధినొందును. ఉదరమునందలి క్రొవ్వు కరగి, దేహము సన్నబడును. వీపు, కాళ్ళు, చేతులకు ఉత్తమ వ్యాయామము.

* వెల్లకిల పరుండి చేయు ఆసనములు.

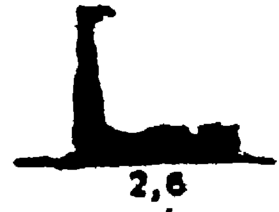
3.3.21. సర్వాంగాసనము.



* స్థితి :- చేతులను తలమీదుగా నేలపైకి చాపి, వెల్లకిల పరుండుము. కాళ్ళను తిన్నగా ఉంచి, పాదములను కలుపుము.



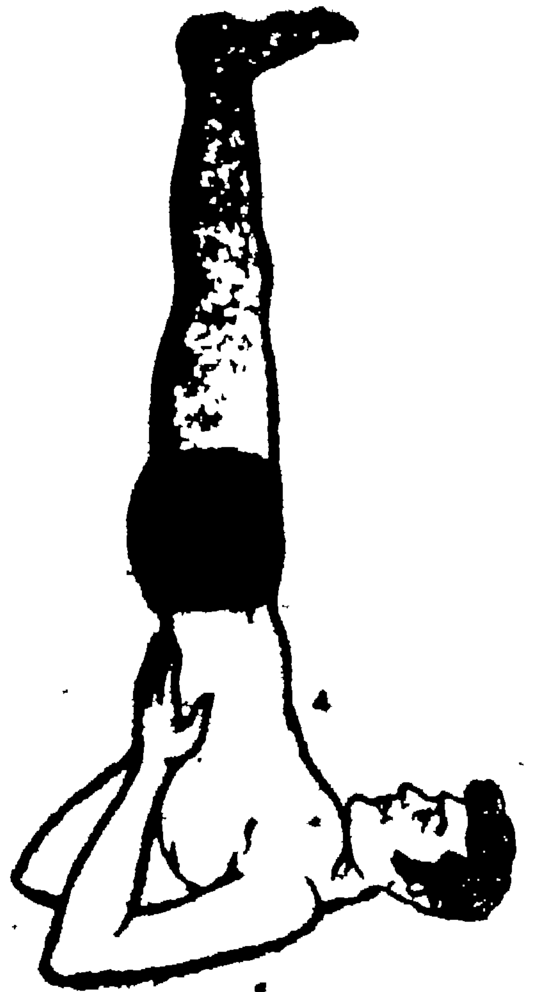
1. రెండు కాళ్ళను నెమ్మదిగా, తిన్నగా భూమికి 45° లలో పైకెత్తుము.



2. కాళ్ళను ఇంకనూ పైకెత్తి 90° లలో నుంచుము. చేతులను శరీరమున కిరు ప్రక్కల భూమిపై నుంచుము.



3. చేతుల సహాయముతో వీపును, కటి ప్రదేశమును (తల ఎత్తకుండ) పైకెత్తుము. మోచేతులు నేలపై నుంచి, వీపును అరచేతులతో నిల బెట్టుము. చేతుల సహాయముతో శరీరమును నడుము వరకు నిట్టనిలువుగా నుంచుము. గడ్డమును కంఠ కూపములో నుంచుము. కాళ్ళు నేలకు సమాంతరముగ నుండ వలెను.



4. భుజములపై శరీర భారము నుంచుచు, శరీరమును తిన్నగా పైకిఎత్తుము. ఈ

స్థితిలో రెండు నిమిషము లుండుము. శరీరమును కదల్పకుండ, జాగ్రత్త వహించుము. తలను నేలపై నుంచుము. 5 నుండి 8 గతులద్వారా తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- ఈ ఆసనము థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఆరోగ్యవంత ముగా నుంచుట వలన, శరీరావయవము లన్నియు ఆరోగ్యవంత మగును. కటి అవయవములపై అత్యుత్తమ ప్రభావమును కలుగ జేయును. రక్తనాళముల వాపును, మూలశంకవ్యాధిని, హెర్నియా, ఋతు సంబంధ వ్యాధులను నివారించుటకు తోడ్పడును. సెవికల్ స్పాండి లాసిస్‌తో బాధపడు వారీ ఆసనమును చేయరాదు.

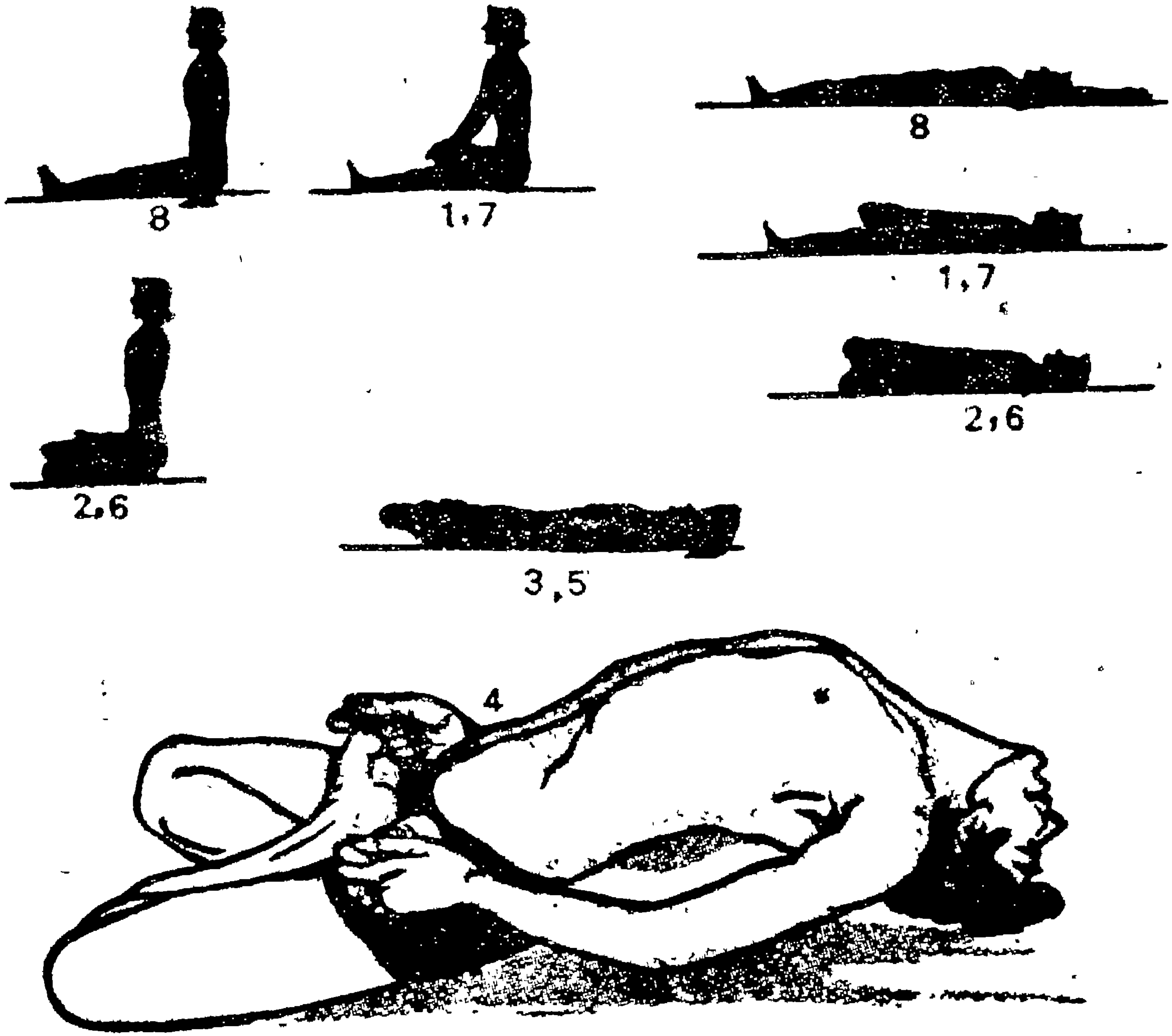
3.3.22. మత్స్యాసనము.

* ఈ ఆసనమును వెల్లకిల పరుండి గాని, లేక కూర్చొని గాని ప్రారంభింపవచ్చును.

(అ) వెల్లకిల పరుండి చేయు పద్ధతి.

* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. కుడి పాదమును ఎడమ తొడపై నుంచుము.
2. ఎడమ పాదమును కుడి తొడపై నుంచుము.
3. అరచేతులను భుజములపైగా నేలపై ఆన్చుము. చేతి వ్రేళ్ళు భుజ ముల వైపుగా నుండవలెను.
4. శరీర భారమునరచేతులపై నుంచుచు, తలను, ఛాతీని పైకెత్తుము. వెన్నెముకను వెనుకకు వంచుట ద్వారా తల మధ్య భాగమును నేలపైకి తెమ్ము. భారమంతయు తలపై నుంచిన పిమ్మట, చేతులు నేలపై నుంచి తీసి, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కాలి బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొనుము. అర నిమిష మట్లే యుండుము.



5 వ గతినుండి క్రమముగా స్థితికి రమ్ము.

(అ) కూర్చొని చేయు పద్ధతి.

* స్థితినుండి ప్రారంభించి. 1, 2 గతుల ద్వారా పద్మాసనము లోనికి రమ్ము.

(3) మొదట కుడిమోచేతి నాధారముగను, పిమ్మట ఎడమ మోచేతి నాధారముగను శరీరమును వెనుకకు వాల్చుము. తలను నేలపై నుంచుము. అరచేతులను తల కిరుప్రక్కల నుంచుము ('ఆ') వలె.

4. 'అ' వలె.

* 5 వ గతి నుండి క్రమముగా స్థితికి రమ్ము.

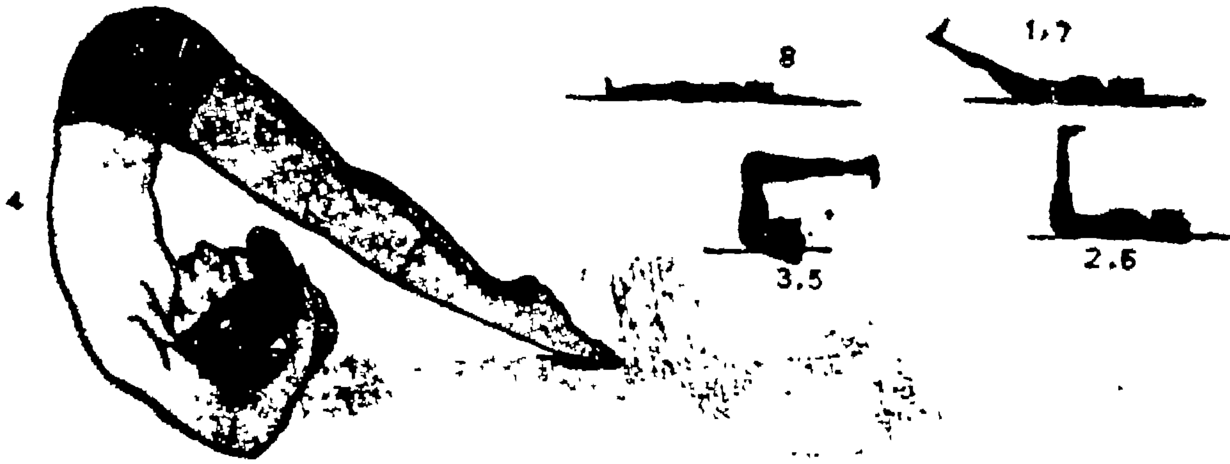
* మత్స్యాసనము సర్వాంగాసనమునకు పూరకము. కావున సర్వాంగాస

నము చేయు కాలములో ¼ వ వంతు కాలము ఈ ఆసనములో నుండవలెను.

లాభములు :- సర్వాంగాసనము తరువాత మత్స్యాసనము చేసిన, సర్వాంగాసన ప్రయోజనము అధిక మగును. చక్కెరవ్యాధి, ఉబ్బసము మున్నగు శ్వాశకోశ వ్యాధులకు చాల శ్రేష్ఠము.

3.3.23. హలాసనము.

* చివరిదైన 4 వ గతి తప్ప, మిగిలిన వన్నియు సర్వాంగాసనము వలెనే చేయుము. 4 వ గతిలో కాళ్ళనుచాపి, బొటన వ్రేళ్ళను నేలకు తాకునట్లుగా నడుము వద్ద వంగుము.



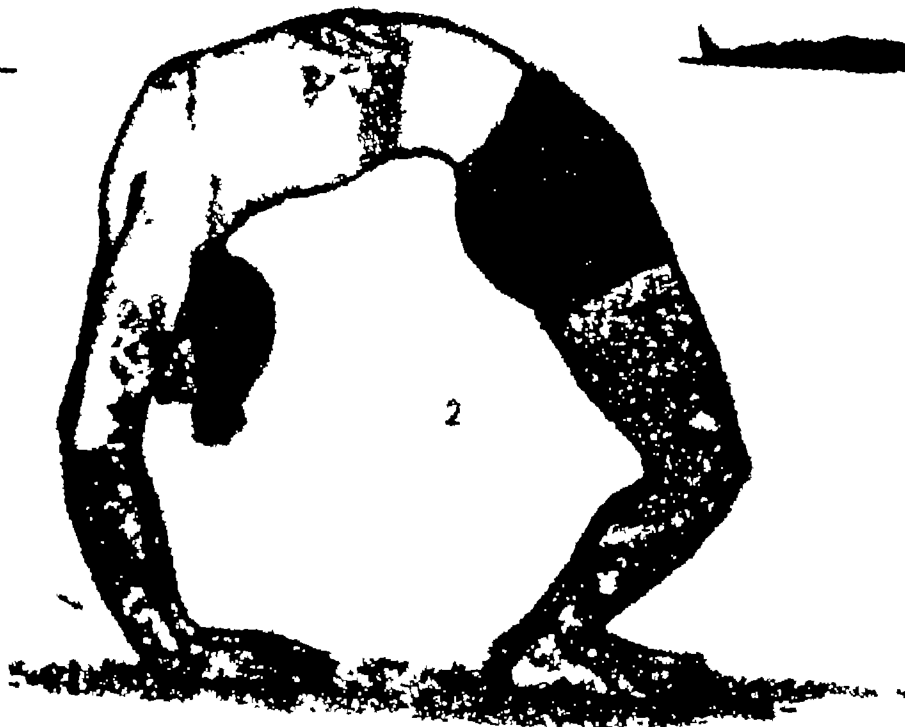
లాభములు :- వీపు కండరములు, కీళ్ళు, కటి ప్రదేశము నందలి నరములు పూర్తిగా సాగుటచే ఆరోగ్యవంత మగును. మెడలోనికి రక్త ప్రసరణ మధికమగును. థైరాయిడ్ గ్రంధి ఉత్తమ ఆరోగ్యమును పొందును. వెన్నెముక స్థితిస్థాపక శక్తి పెరుగును.

3.3.24. చక్రాసనము :-

* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. చేతులను వెనుకకు మడచి, వ్రేళ్ళు భుజముల వైపుండునట్లర చేతులను భుజములకు పైగా, తలకిరుప్రక్కల నేలపై నుంచుము. మోకాళ్ళను మడచి, మడమలను పృష్ఠభాగమునకు ఆనించుము.
1. అరచేతులను, అరికాళ్ళ నాధారముగ చేసికొని, శరీరమును పైకెత్తుము. ఈస్థితిలో శరీరము చక్రాకారములో కన్పట్టును.







* నెమ్మదిగా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

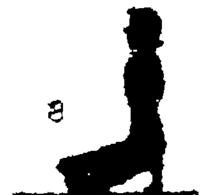
లాభములు :- వెన్నెముక సులువుగా వంగుటకు తోడ్పడును. వెన్ను నరము లన్నియు చైతన్య వంతమగును. వెనుకకు వంగు ఆసనము లన్నింటిలో నిది ఒకశక్తివంతమైనది.

ఇతర ఆసనములు :-

3.3.25. శీర్షాసనము.

* స్థితి:- దుప్పటి 4 మడతలుగా మడచి, దానిపై మోకాళ్ళ మీద కూర్చొనుము.

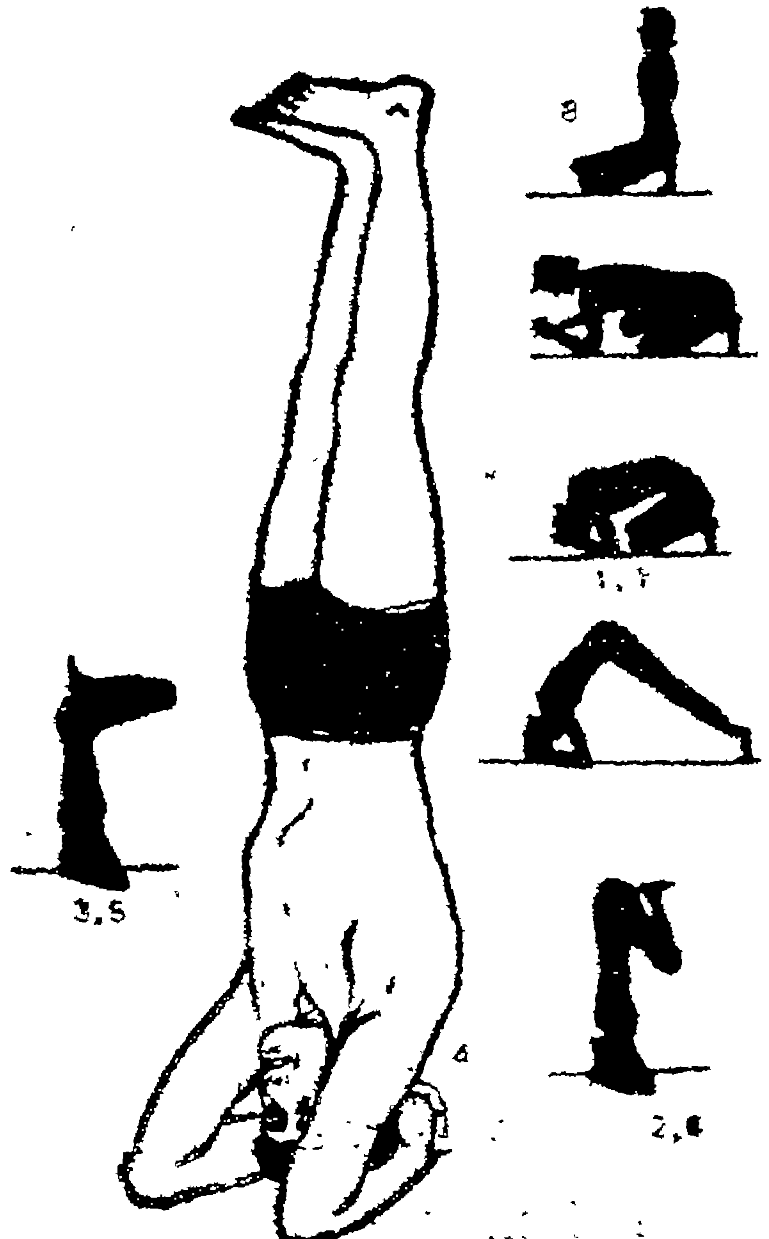
1. చేతి వ్రేళ్ళ నొకదానిలో నొకటి బిగించి, ముంజేతు లను నేలపై త్రికోణాకార ములో నుంచుము. తలమధ్య భాగమును చేతివ్రేళ్ళ మధ్య దుప్పటిపై నుంచుము. తల వెనుక భాగమును చేతివ్రేళ్ళ ఆధారముతో నిలబెట్టుము.













2. కాలి వ్రేళ్ళను నేలపై నుంచి, మోకాళ్ళను పైకెత్తుము. తొడలను ఛాతీకి తగులునట్లు అన్చి, కాలి వ్రేళ్ళను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. శరీరమును నేలకు లంబముగా తీసికొని రమ్ము. పాదములు పృష్ఠ భాగమునకు తగులు నట్లుగా మోకాళ్ళను వంచుము.

3. తొడలు నేలకు సమాంతరముగ వచ్చువరకు వంచిన మోకాళ్ళనట్లే పైకెత్తుము.

4. శరీరము నేలకు లంబ కోణములో నుండునట్లుగా కాళ్ళను పైకి చాపుము. ఒక నిమిష మీ స్థితిలో విశ్రాంతిగా నుండుము.

* తిరిగి క్రమముగా 5 వ గతినుండి స్థితికి రమ్ము.

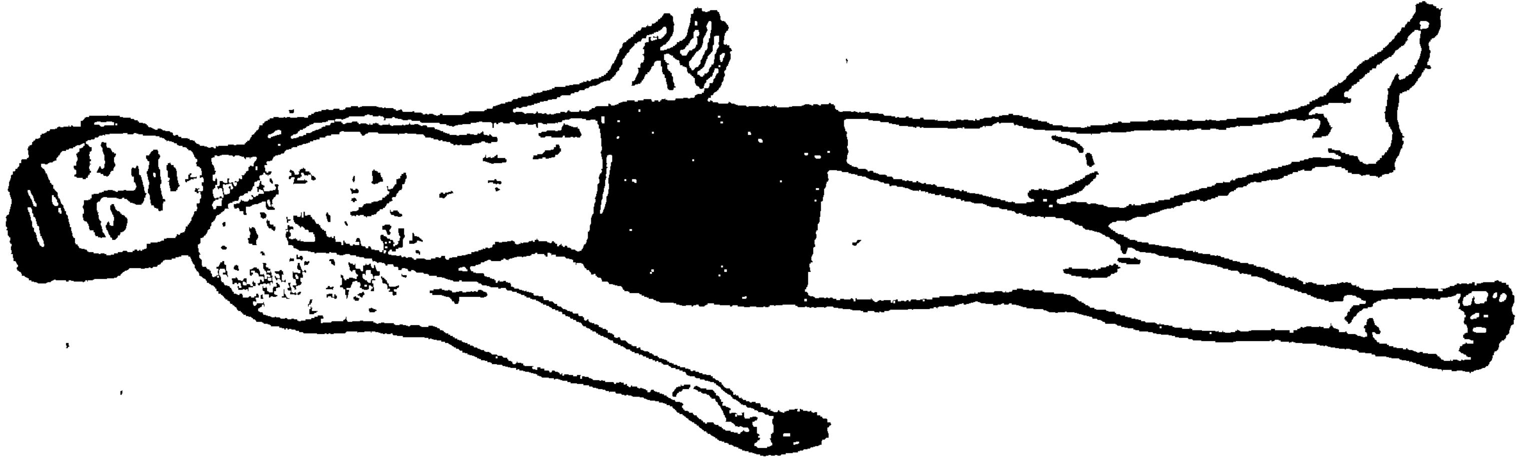
లాభములు :- మెదడునకు రక్త ప్రసరణ మధికమగుటచే, నాడి మండల మంతయు ఆరోగ్యవంత మగును. స్మరణశక్తి పెంపొందును. పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్ గ్రంధులు పునఃశ్శక్తివంతమగును. హెర్నియాను నివారించుటలో సహకరించును. వీర్యదోషములు తొలగింప బడును, చిత్తైకాగ్రత పెంపొందును.

హెచ్చరిక :- చెవిలో చీము వచ్చువారు, గుండెనొప్పి, రక్తపుపోటు, బల హీనమైన కంటి రక్తకేశ నాళికలు కలవారీ ఆసనమును చేయరాదు.

3.3.26. శవాసనము.

* స్థితి :- కాళ్ళు, చేతులను దూరదూరముగా నుంచి, నేలపై వెల్లకిల పరుండుము.

1. శరీరము నంతటిని బిగించి, పిదప పూర్తిగా విశ్రాంతిని కలుగ జేయుము.



2. మనస్సును కాలి వ్రేళ్ళ నుండి తల వరకు గల శరీరావయవము లన్నింటిపైన కేంద్రీకరించుచు, విశ్రాంతియొక్క భావమును నాయా భాగము లన్నింటికి వ్యాపింపజేయ వలెను. ప్రారంభదశలో నిర్దేశకుని సహాయము తోను, పిదప స్వయముగను అభ్యసింపవలెను.

* క్రమముగా విశ్రాంతి స్వాభావికముగ సిద్ధించును. ఈ స్థితిలో దేహభావమునే మరువగల విశ్రాంతి నొందవలెను. మనస్సు ప్రజ్ఞాపూర్వక విశ్రాంతిని వహించును.

లాభములు :- భావోద్రేకము వలన కలుగు రక్తపు పోటును, నిద్రలేమిని మొదలగు వ్యాధులను నివారించుటలో నిది అత్యుత్తమ సాధనము. మనశ్శాంతికిని, ధ్యానమునకు సహకరించును.

4 వ అధ్యాయము

ప్రాణాయామము

4.1. విభాగ శ్వాసక్రియ.

ఇది ప్రాణాయామమును చేయుటకు సిద్ధపరచు అభ్యాసము. ఇది ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ విధానమును చక్కబరచి, ఊపిరి తిత్తుల యొక్క చేతనా సామర్థ్యము నధిక మొనర్చును. ఇందు 3 విభాగములున్నవి.

అ) అధమ (ఉదర) శ్వాసక్రియ.

వజ్రాసనములో కూర్చొని, ఊపిరిని వదలుము. నెమ్మదిగా, పూర్ణముగ, అవిరామముగ పీల్చుము. దీనిని 'పూరక' మందురు. ఊపిరితిత్తుల యందలి క్రింది (అధమ) భాగమునకు గాలి అవిరామముగ ప్రవేశించుచుండుటచే, ఉదరము పైకి ఉబ్బును. ఊపిరిని వదలుటకు ముందు ఒక సెకను కాలము ఊపిరిని అప్రయత్నముగ బిగబట్టుము, (అంతరకుంభకము) ఊపిరిని వదలునపుడు (రేచకము) ఉదరము నెమ్మదిగా లోపలకు పోవును. తిరిగి ఒక సెకను కాలము ఊపిరిని అప్రయత్నముగ బిగపట్టి, (బాహ్యకుంభకము), పిమ్మట ఊపిరి పీల్చుము ఇటులనే పునరావృత్త మొనర్చుము. ఈ అభ్యాసము నిదానముగను, అనాయాసముగను, అవిరామముగను ఉండవలెను. చేతివ్రేళ్ళను చిన్ముద్ర (పేజి 68)లో నుంచుము.

ఉదరము నుండి ఛాతీని వేరుచేయు కండరములు (విభాజకము) ఊపిరి పీల్చునపుడు క్రిందకు పోవుటచే, ఉదరము పైకి ఉబ్బును. దీని వలన ఊపిరితిత్తులనందలి క్రింది విభాగములలోనికి వాయు ప్రసరణ

మధికమగును. లయబద్ధమైన విభాజకము యొక్క కదలికవల్ల ఉదర భాగములు మృదువుగా కదలింపబడుటచే, అవి క్రమముగా పని చేయుట కవకాశము కలుగును. సామాన్య రక్త ప్రసరణము నీ క్రియ వృద్ధి పరచును.

ఆ) మధ్యమ (ఛాతీ) శ్వాసక్రియ.

ఈ క్రియలో వజ్రాసనములో కూర్చొని, చేతివ్రేళ్ళతో చిన్మయ ముద్ర (పేజి 68) నవలంబించుము. ఛాతీ యొక్క వ్యాకోచసంకోచముల ద్వారా శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు జరుపుము. నాసికల ద్వారా అవిరామముగ, నెమ్మదిగా గాలి ప్రవహించును. ఉదరము ఉబ్బకుండ నిగ్రహింపవలెను.

ఈ శ్వాసక్రియ వలన ఊపిరితిత్తుల యందలి మధ్య విభాగములు సంపూర్ణముగ తెరువబడును.

ఇ) ఆద్య (భుజస్కంధముల) శ్వాసక్రియ.

వజ్రాసనములో తిన్నగా కూర్చొని, చేతివ్రేళ్ళతో ఆదిముద్ర (పేజి 68) అవలంబించుము. ఊపిరి పీల్చునపుడు భుజములను పైకి, వెనుకకు తీసికొనుము, ఉదర కండరములను సంకోచించుము. ఊపిరి వదలు నపుడు భుజములను క్రిందకు, ముందుకు తెమ్ము. మామూలుగా వాడుకలో లేని శ్వాసకోశపై భాగములందు కూడ నీ శ్వాసక్రియ వలన వాయు సంచలనము బాగుగా జరుగును.

ఈ మూడు విభాగములను కలిపి చేయు అభ్యాసమునకు "పూర్ణ యోగ శ్వాసమ"ని పేరు. చేతులతో బ్రహ్మముద్ర (పేజి 68)ను అవ లంబించుము. పూరకమునందు గాలి అధమ, మధ్యమ, ఆద్య వరుస క్రమ ములో ఊపిరి తిత్తులందు ప్రవేశించును. రేచకము నందు అదే వరుసలో బయటకు వెలువడును. ఈ అభ్యాసమంతయు ప్రశాంతముగ, నిదానముగ చేయవలెను.

4.2. అనులోమము - విలోమము.

పద్మాసనములో గాని, లేదా వజ్రాసనములో గాని తిన్నగా కూర్చొనుము. కనులను మూసియుంచి, పూర్తిగా ఊపిరి విడువుము.

* నిశ్శబ్దముగను, నెమ్మదిగను, అవిరామముగ ఊపిరిని పీల్చుము,
* అదే విధముగ ఊపిరిని వదలుము.
* పూరకమును, రేచకమును ఒకే ప్రమాణములో నుండవలెను. రేచకము నందు ఛాతీ సంకోచించి, ఉదరము వెనుకకు పోవును. పూరకమందు ఛాతీయు, ఉదరమును వ్యాకోచించును. శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు లయబద్ధముగ నుండవలెను.
* ఊపిరిని బిగబట్టరాదు. శ్వాసోచ్ఛ్వాసములతో బాటు, మనసునందు 'ఓం' కారమును జపించవలెను.
* శ్వాస + ఉచ్ఛ్వాస - కలిపి ఒక 'ఆవర్తన' మందురు. మొదట 10 లేక 15 తో ప్రారంభించి, క్రమముగా 30 ఆవర్తనముల వరకు పెంచుము. పూర్తి ఫలితములకు 3 నెలలభ్యసింపుము.

లాభములు :- శ్వాసకోశములు, హృదయము, కడుపు శుద్ధి నొందును. శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు లయబద్ధమగును. శ్వాసకోశముల సామర్థ్యము వృద్ధి నొందును. శ్వాసకోశ వ్యాధులను నయము చేయుటలో నిది తోడ్పడును. హృదయ స్పందనములు మామూలు ఆరోగ్యస్థితిలోనికి వచ్చును. అనులోమ, విలోమములు 2 విధములు.

1. చంద్రానులోమము.

ఇందు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఎడమ నాసిక (చంద్రనాడి) ద్వారా జరుగును. ఆ సమయమున కుడి నాసికను మూసియుంచవలెను. అను

లోమ, విలోమ మందలి ఇతర విషయము లన్నియు ఇచటను అన్వ యించును.

2. సూర్యానులోమము.

ఇందు ఎడమ నాసికను మూసియుంచి, శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు కుడి నాసిక(సూర్యనాడి) ద్వారా మాత్రమే జరుపవలెను. అనులోమ, విలో మములోని విషయములన్నియు దీని కన్వయించును.

లాభములు :- దీర్ఘకాలపు జలుబు, దగ్గు, సైనెసిటిస్, ఉద్రేకము వలన కలుగు తలనొప్పిని నివారించుటకు సహకరించును. జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింప జేయును.

4.3. నాడిశుద్ధి.

ఇందు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఒకే నాసిక ద్వారా కాక, ఒకటి విడచి ఇంకొక దానితో, వెంటవెంటనే జరుగును.

* ఏదేని సుఖాసనములో తిన్నగా కూర్చొనుము. పూర్తిగా ఊపిరిని విడువుము.

* కుడి బొటనవ్రేలుతో కుడినాసికను మూయుము. సాధ్యమైనంత సేపు నెమ్మదిగా, స్థిరముగా, లోతుగా ఊపిరి పీల్చుము. శ్వాసో చ్ఛ్వాసముల యొక్క చలనము ననుభవించుము. ఊపిరిని లోపల బంధించకుము.

* కుడి నాసికను వదలి, ఎడమ నాసికను కుడి చిటికెన, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో మూసి, కుడి నాసిక ద్వారా ఊపిరి వదలుము. ఊపిరిని బిగబట్టకుము. తిరిగి కుడి నాసిక ద్వారా పీల్చి, ఎడమ నాసిక ద్వారా వదలుము. దీనిని ఒక 'ఆవర్తన' మందురు.

* శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఒకే పరిమిత కాలములో జరుపవలెను. మనసులో 'ఓం' కారము నుచ్చరింప వచ్చును.

* 9 ఆవర్తనములతో ఆరంభించి, 30 ఆవర్తనముల వరకు క్రమముగా పెంచుము. ఈ అభ్యాసమునకు సంధ్యాసమయము లుత్తమములు.

లాభములు :- ఉత్తమ ప్రాణాయామమున కిది పునాది. ప్రాణమయ కోశములోని ప్రాణవాహినులు అనగా నాడులను (72 లక్షలు), షట్చక్రములను శుద్ధి పరచుటకై దీనిని 3 నుండి 6 నెలల వర కభ్యసింపవలెను. దీని ఫలిత మీక్రింది విధముగ వివరింప బడినది.

"నాడి శుద్ధి వలన శరీరము తేలికగును, కనులు కాంతివంతమ మగును. ఆకలి అధికమగును."

4.4. ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము.

* సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము.

* రెండు నాసికల ద్వారా ఊపిరిని పీల్చుచు, అంగిటలో గాలి ప్రవేశించుట ననుభవించుము. ఉపజిహ్వా (గ్లాటిస్)ను పాక్షికముగ మూసియుంచి, గొంతునందు 'స్' అనుశబ్దమును వెలువరుచవలెను. మ్రింగుచున్నట్లుగా కంఠమును ముందుకువంచినచో, శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు తమంతట తామే అప్రయత్నముగ ఆగిపోవును.

* ఈ స్థితిలో కొంచెము సేపుండునపుడు కంఠమును వదులుచేసి, గొంతు క్రింది భాగమునందు గాలి బంధింపబడియుండుట ననుభవించుము. ఎడమ నాసిక గుండా ఊపిరిని వదలుచు, ఉపజిహ్వాను స్వల్పముగ అదుముట ద్వారా గొంతునందు 'స్' అను శబ్దము నవిరామముగ చేయుము.

* తలను వెనుకకు వంచి, నెమ్మదిగా ఊపిరిని వదలుము. ఇది ఒక ఆవర్తనము. ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము. ఇతర విధములైన ఉజ్జాయి ప్రాణాయామములతో శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఒకే నాసిక ద్వారా జరుగును. అంగిలి వద్ద గాలిని బంధించుటయే ఈ ప్రాణాయామ మందలి ప్రత్యేకత. ఇది శ్వాసోచ్ఛ్వాసవేగమును తగ్గించును.

4.5. సీత్కారి.

* వెన్నెముకను తిన్నగా యుంచి, సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము. ఊపిరిని నాసికల ద్వారా వదలుము.

* నాలుకను వెనుకకు మడచి, కొనభాగమును పైనున్న గట్టి అంగిలికి అదుముము. నాలుక కిరుప్రక్కల గాలిపోవుటకు వీలుగా సన్నని మార్గముల నుంచుము. 'స్' అను శబ్దమును చేయుచు, మార్గముల గుండా ఊపిరిని పీల్చుము.

* అటులనే నాసికల ద్వారా ఊపిరి విడువుము. ఇట్లు 5 ఆవర్తనములు చేయుము.

4.6. శీతలి.

* నాలుకను ముందుకు చాపి, ఇరుప్రక్కలను పైకి మడువుము. ఈ స్థితిలో నాలుక పక్షిముక్కును పోలి సన్నని గొట్టముగా నేర్పడును. పెదవులను నాలుక చుట్టు నదుముట వలన, ఈ మార్గమింకను సన్నమగును. 'స్' అను శబ్దమును చేయుచు, ఊపిరి పీల్చుము. చల్లని గాలి యొక్క స్పర్శ ననుభవించుము.

* రెండు నాసికల ద్వారా ఊపిరి వదలుము. ఇట్లయిదు ఆవర్తనములు చేయుము.

4.7. సదంతము.

* పై పలువరుసను క్రింది పలువరుస పై అదుముము.
* పళ్ళసందుల గుండా నెమ్మదిగను, అవిరామముగను గాలి పీల్చుము.
* రెండు నాసికల ద్వారా ఊపిరి వదలుము. ఇట్లు 5 ఆవర్తనములు చేయుము.

లాభములు :- పై మూడింటి లాభము లొకటియే. వాని యొక్క శీతలీకరణ గుణముచే నవి మానసిక ఒత్తిడిని, భావోద్రేకములను తొలగించి, మనశ్శాంతికి దోహదపడును. శ్వాసకోశ వ్యాధులను నిరోధించు సామర్ధ్యము నివి వృద్ధిపరచును. పయోరియా, చిగురుల యొక్క అతి సంవేదనా శీలతకు సదంత ప్రాణాయామ ముపకరించును.

4.8. భ్రామరి.

* సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము. గండుతుమ్మెద ఝుంకారము వలె ధ్వనిని చేయుచు, రెండు నాసికల ద్వారా శ్వాసించుము.
* అనంతరము నోరు, మరియు నాసిక ద్వారా ఆడు తుమ్మెద వలె మధుర సంగీత ధ్వనిని చేయుచు, నెమ్మదిగా ఊపిరిని వదలుము. ఇట్లు పలుమార్లు చేయుము. "ఈ విధమైన యోగాభ్యాసము వలన యోగశ్రేష్ఠుల హృదయములలో వర్ణనాతీతమైన ఆనందము కలుగును" అని భ్రామరిని గూర్చి చెప్పబడినది.

5 వ అ ధ్యా య ము

బంధములు - ముద్రలు

.1. ముందుమాట.

గడచిన అధ్యాయములలో నితర అభ్యాసములతో బాటు కొన్ని ఆసనములను, ప్రాణాయామములను వివరించుట జరిగినది. ఇపుడు బంధములను, ముద్రలను పరిశీలించెదము. బంధములు శ్వాసను బంధించు నపుడు ఉపయోగపడు తాళముల వంటివి. ఇవి నరమండల - స్నాయువు లను కలుపు కేంద్రములను ఉత్తేజపరచు పద్ధతులు. ముద్రలు మనోభావ ములను వ్యక్తీకరించు పద్ధతులు. మనశ్శాంతికి దోహదపడును. ఈ బంధములు, ముద్రలు మనోభావములను సంస్కరించు పద్ధతులుగా హఠ యోగమునందు వివరింపబడినవి.

5.2. బంధములందలి రకములు.

5.2.1. ఉడ్డీయాన బంధము.

* 'ఉడ్' + 'డి' అను ధాతువుల నుండి ఈ పేరు వచ్చినది. అనగా 'పైకెగురుట' యని అర్థము. ఈ బంధములో ప్రావీణ్యము సంపాదించిన యోగుల ప్రాణము, సూక్ష్మ మార్గముల గుండా ఊర్ధ్వగతిని పయనించును. శ్వాసను నిరోధించును కనుక, దీనిని 'బంధ' మందురు.
* 2.2.4. (అ) వలె అభ్యసించుము.

5.2.2. జాలంధర బంధము.

* అంతర కుంభకము తరువాత శ్వాసను ఉపజిహ్వ వెనుక నిరో ధించుటకు ఈ బంధమును వాడెదరు.
* పూరకానంతరము గొంతును సంకోచ పరచి, గడ్డమును కంఠకూపము నందుంచుము. గొంతు వద్ద ఊపిరి బంధింపబడును. అభ్యాస క్రమ

మున, ఉపజిహ్వా వద్ద బంధింపబడిన గాలి ఒత్తిడి తగ్గి, సులభ సాధ్య మగును.

5.2.3. మూల బంధము.

* పద్మాసన స్థితిలో ఎడమ మడమతో పెరినియమ్‌ను ఒత్తుచు, కుడి మడమను జననేంద్రియ పైభాగమున నుంచి, గుదద్వారమును సంకోచించుము.

ఈమూడు బంధములను కలిపి 'బంధత్రయ' మందురు. కుంభక సమయములలో నీబంధము లుపయోగపడును. బాహ్యకుంభకమునం దుడ్డీయాన బంధమును, అంతర కుంభకమునందు జాలంధర బంధము నుపయోగింతురు. మూలబంధమును పూరకము, కుంభ కము, రేచకము, ధ్యానము, జపము మొదలగు అన్ని సమయము లందును చేయవచ్చును. ఈమూలబంధము శిరసునందెట్టి ఒత్తిడియు కలుగకుండ కాపాడును.

5.3. ముద్రల లోని రకములు.

* సాధారణముగ ముద్రలు 3 రంగములలో నుపయోగింతురు.

(అ) నాట్యము (అంగ భంగిమల ద్వారా మనోభావములను వ్యక్త పరచుటకు)

(ఆ) పూజా విధులలో (ఉపాసన సమయము లందు)

(ఇ) హఠయోగము (మనస్థైర్యమునకు)

ఆసనములు, ప్రాణాయామము, షట్క్రియలు, బంధములు, ముద్ర లతో కూడిన హఠయోగము నందలి ముద్రలను మాత్రమే మనము చర్చింతము. అనేక యోగ గ్రంథములలో ముద్రలు బంధములు ఒకటిగనే పరిగణింపబడినవి.

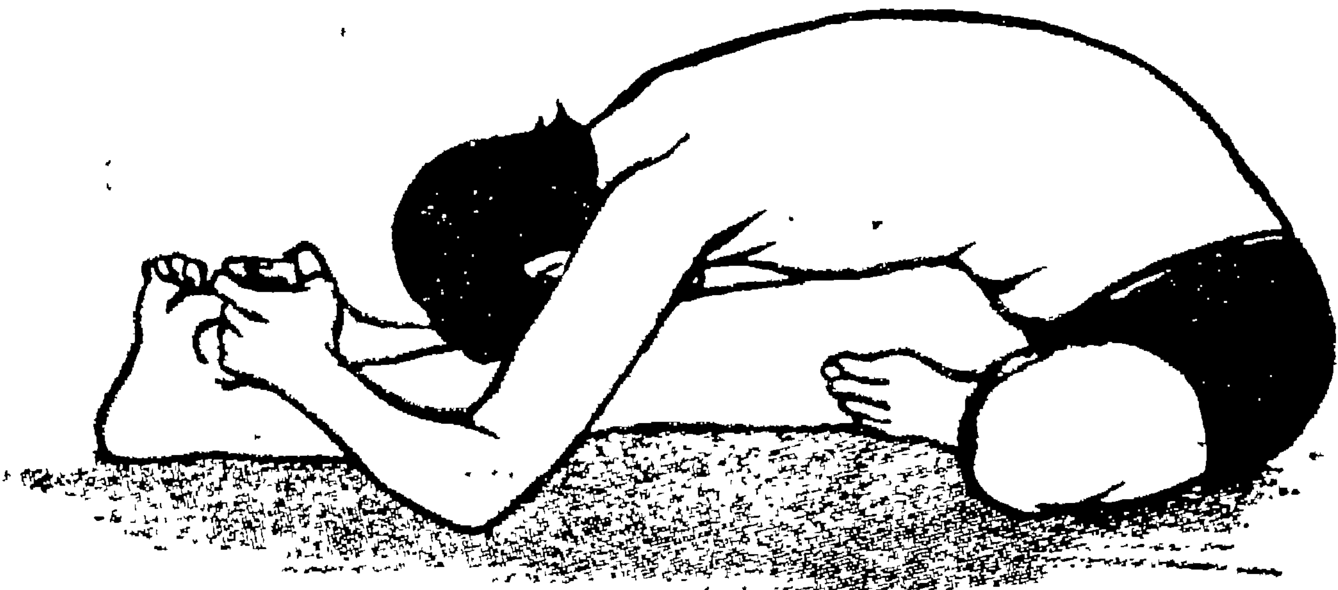
ఘేరండ సంహితలో 25, హఠయోగ ప్రదీపికలో 10 ముద్రలు వివరింపబడినవి. అందీ క్రింది 12 ముఖ్యమైనవి.

1. మహాముద్ర, 2. మహాబంధము, 3. మహావేధ, 4. యోగ ముద్ర, 5. విపరీతకరణి, 6. వజ్రోలి, 7. శక్తి చాలని, 8. ఖేచరి ముద్ర, 9. యోనిముద్ర, 10. ఉడ్డీయాన బంధము, 11. జాలంధర బంధము, 12. మూలబంధము.

ఈ పన్నెండింటిలో యోగముద్రను, యోనిముద్రలను వదలి, మిగిలిన 10 ముద్రలను హఠప్రదీపిక పేర్కొనినది. ప్రస్తుతము వాడుకలో నున్న 4 ముద్రలను ఈ క్రింద చర్చించెదము.

5.3.1. మహాముద్ర.

* కాళ్ళను చాపి కూర్చొనుము. ఎడమ మడమతో పెరినియమ్‌ను అదిమి యుంచుము.



* ఊపిరిని పూర్తిగా పీల్చి, బంధించుము. నడుమును ముందునకు వంచి, రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతో చాపియుంచిన కాలియొక్క బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొనుము. ఛాతీని పైకి ఎత్తి యుంచుము. మూలబంధమున్న, మరియు జాలంధర బంధమును పాటించుము.

* శిరసును వదులుగా నుంచి, గొంతు క్రింద బంధింపబడిన గాలి నను భవించుము. కొలది సేపట్లే యుండి, నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలుము.

* తలను పైకెత్తి బంధమును విడువుము. నెమ్మదిగా ఊపిరిని వదలుము. రెండవ ప్రక్కను అదే విధముగ చేయుము. ప్రతి దినము ఇరు ప్రక్కల సమానమైనన్ని మార్లు చేయుము.

ఉపయోగములు :- ఉదరమునకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు దీనివలన నయమగును. వీర్య బలహీనతను చక్కబరచును.

5.3.2. అశ్విని ముద్ర.

* పద్మాసనములో తిన్నగా కూర్చొని, ఊపిరి వదలుము.

* ఊపిరి బంధించి, గుదద్వారమును సంకోచించుము. 10 సెకను లట్లే యుండి, ఊపిరి పీల్చుము.

* గుదద్వారమును సడలింపుము.

* 10 నుండి 30 మార్లు దీనిని లయబద్ధముగ ఆచరించుము.

లాభములు :- కుండలినీ శక్తి జాగృత మగును. గర్భిణీ స్త్రీలకుపయోగపడును. మూత్రస్రావము, గుద స్రావమును నయము చేయును. విపరీత కరణిలో దీని నభ్యసించిన, మూలశంక వ్యాధిని, గర్భాశయము జారుటను నయము చేయుటలో తోడ్పడును.

5.3.3. షణ్ముఖి ముద్ర.

* ఏదైన సుఖ ఆసనములో తిన్నగా కూర్చొనుము.

* రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతో కళ్ళను, బొటన వ్రేళ్ళతో చెవులను, మధ్య వ్రేళ్ళతో నాసికలను మూయుము. ఉంగరపు వ్రేళ్ళను

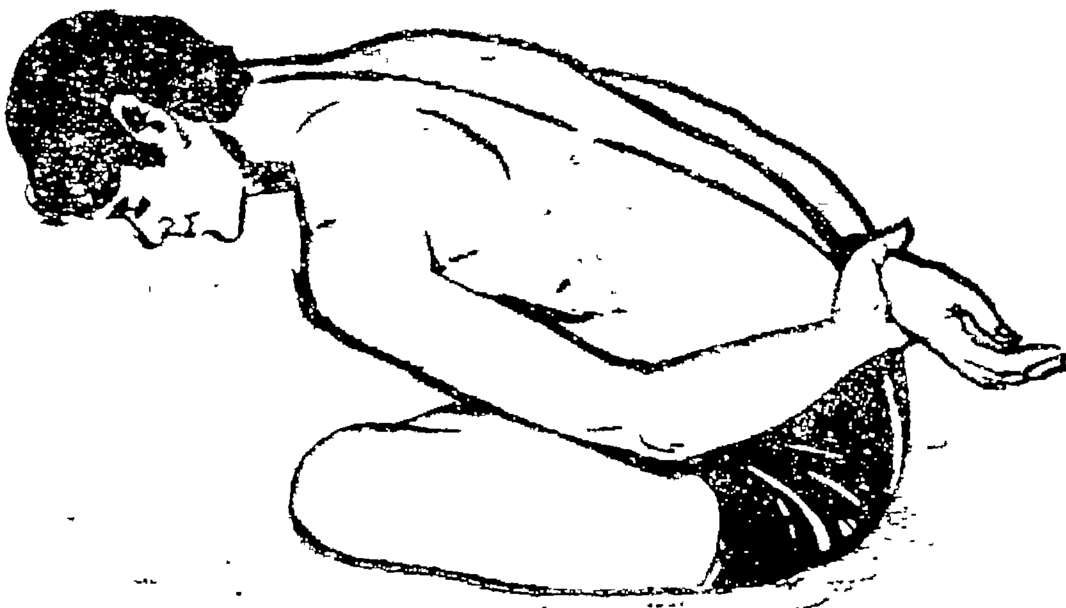
పై పెదవి పైనను, చిటికెన వ్రేళ్ళను క్రింది పెదవి క్రిందను ఉంచుము.

* మధ్యవ్రేళ్ళ నొకటి తరువాతొకటి తెరచుచు, నాడీ శుద్ధిని అభ్యసింపుము.

లాభములు :- మనస్సును ధ్యానావస్థకు తీసికొనిపోవును. కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక ద్వారా కలుగు బాహ్య ప్రేరణములను తొలగించును. అందుచే మనస్సు ఊపిరి యొక్క అంతరధ్వని ననుభవించుచు, సులభముగ ధ్యాన నిమగ్నమగును. మానసిక ఒత్తిడుల వల్ల కలుగు తలనొప్పిని నివారించును.

5.3.4. యోగముద్ర.

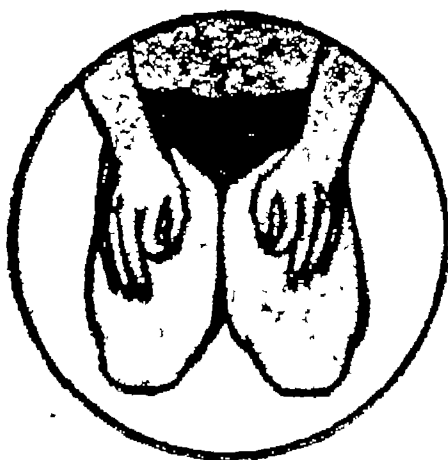
* పద్మాసనములో కూర్చొని, కుడిమణికట్టును వీపు వెనుకగా పట్టి యుంచుము.
* ముందునకు వంగి, నుదుటితో నేలను తాకుము. స్థితికి తిరిగి రమ్ము.
* ముందుకు వంగుటకు ముందు అరచేతులను కాలి మడమలకు, ఉదరమునకు మధ్యయుంచికూడా, యోగముద్ర నాచరింప వచ్చును.



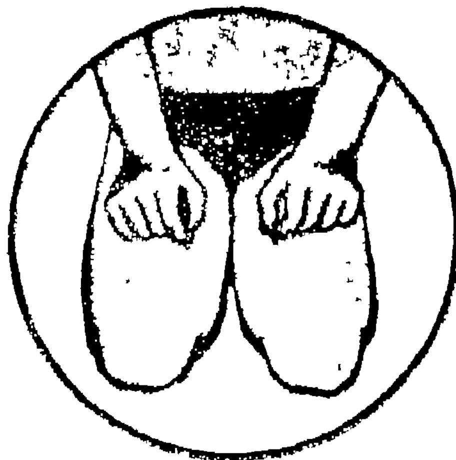
లాభములు :- ఉదర సంబంధ వ్యాధులను నివారించును. కటి ప్రదేశము నందలి నరములను చైతన్య పరచును. వీర్య వృద్ధికి తోడ్పడును.

5.3.5. కొన్ని చిన్న ముద్రలు.

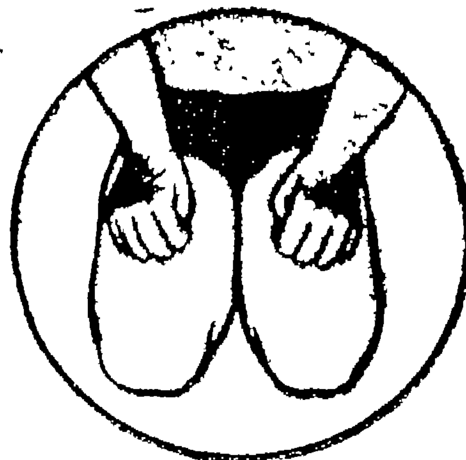
చిన్ముద్ర, చిన్మయ ముద్ర, ఆది ముద్ర, బ్రహ్మ ముద్ర.



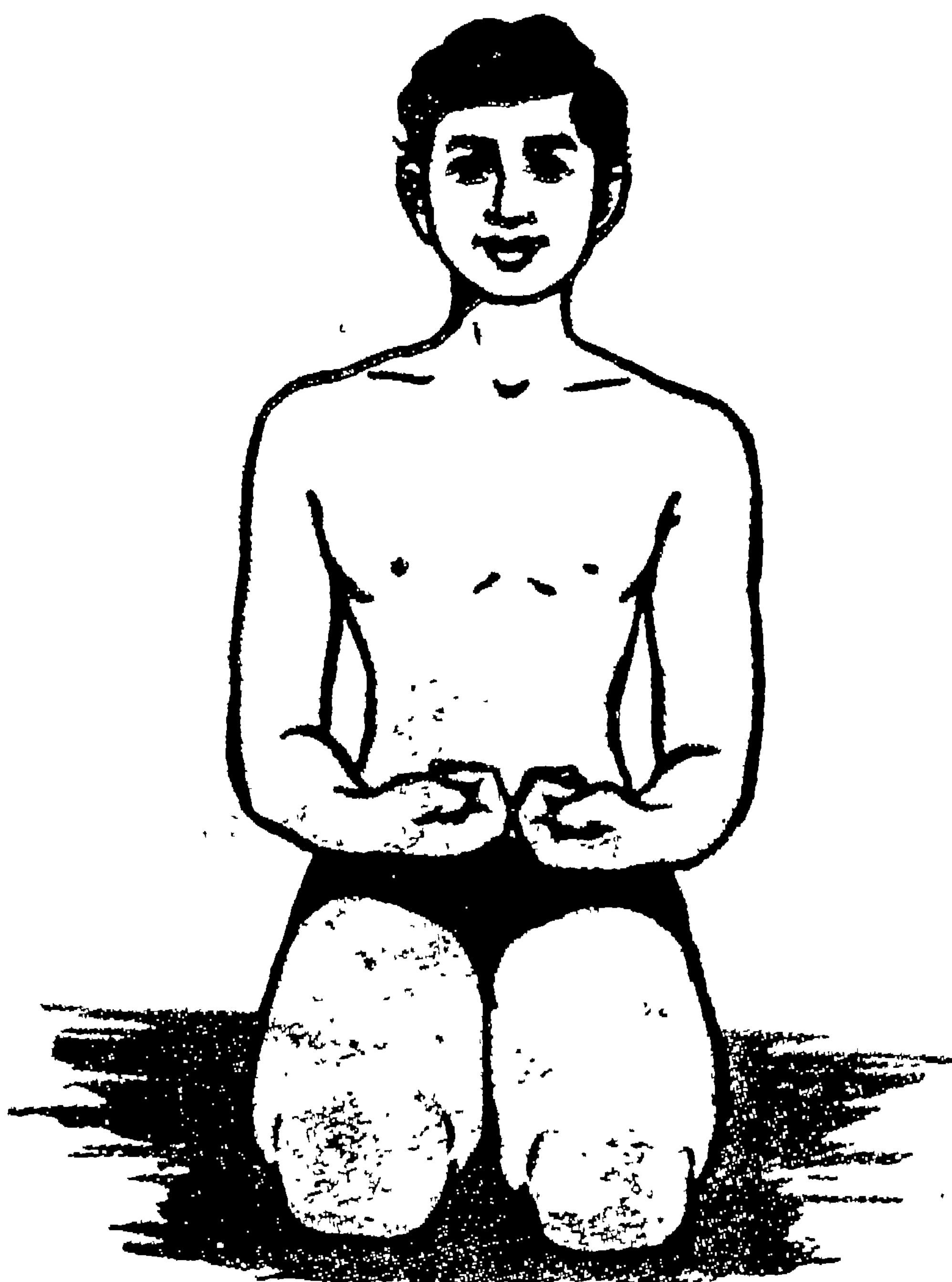
చిన్ముద్ర



చిన్మయముద్ర



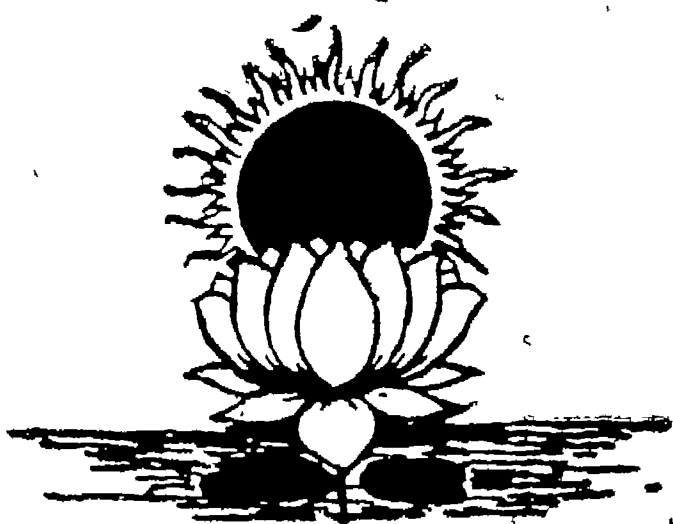
ఆద్ర



బ్రహ్మ ముద్ర

తుది పలుకు

ఈ పుస్తకము నందు క్రియలు, ఆసనములు ప్రాణాయామము బంధములు, ముద్రలు మొదలగు ముఖ్యమైన యోగాభ్యాసములు చూపబడినవి, శరీరము నీ అభ్యాసములకు తగినట్లుగా సిద్ధపరచుటకు గాను, కొన్ని సాధారణ శరీర వ్యాయామములు, శరీర శుద్ధీకరణ పద్ధతులు కూడ నిందు చూపబడినవి. ఇవన్నియు రేఖాచిత్రముల ద్వారా ఉదాహరింపబడినవి. సాధకునకు ప్రాథమిక దశలో యోగాసనములు, ప్రాణాయామము మున్నగు వాని నభ్యసించుటకు సహాయపడుటయే ఈ పుస్తకము యొక్క ఉద్దేశ్యము. విషయము లిందు విస్తరింపబడలేదు. ఈ అభ్యాసములను క్రమము తప్పక ఆచరించినచో, వ్యక్తిత్వములో మార్పు కలిగి, అది పరిపూర్ణ వికాసమును చెందును. ఈ ప్రాథమిక అభ్యాసములు, సాధకుని ధ్యానము మున్నగు ఉన్నత అభ్యాసములకు సిద్ధ పరచును.



దైనందిన యోగాభ్యాస సూచిక

వివరము	పర్యాయములు	వ్యవధి	
		అర్ధగంట	గంట
శిథిలీకరణ వ్యాయామము			
1. ఒకే స్థానములో పరుగెత్తుట			2
2. నడుమును ముందునకు వెనుకకు వంచుట	10	1	1
3. నడుమును మెలి త్రిప్పుట	10	1	1
4. వెన్నెముకను సాగదీయుట	10		1
శవాసనము			2
అగ్నిసార లేక నౌలి			3
సూర్య నమస్కారము	3	3	
	6		6
ఆసనములు			
1. అర్ధకటి చక్రాసనము		2	2
2. అర్ధ చక్రాసనము		½	½
3. పాదహస్తాసనము		1	1
4. పరివృత్త త్రికోణాసనము			2
5. పశ్చిమ తానాసనము		1	2
6. సుప్త వజ్రాసనము లేక ఉష్ట్రాసనము		½	1
7. యోగముద్ర లేక శశాంకాసనము		2	2
8. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము		2	2

వివరము	పర్యాయములు	వ్యవధి	
		అర్ధగంట	గంట
9. మయూరాసనము			1
శవాసనము			3
10. భుజంగాసనము		1	1
11. శలభాసనము లేక		½	½
12. సర్వాంగాసనము లేక విపరీత కరణి		3	3
13. మత్స్యాసనము			2
14. హలాసనము		1	1
శవాసనము		4	2
15. శీర్షాసనము			2
శవాసనము			8
ప్రాణాయామము			
1. కపాలభాతి	60	½	
	120		1
2. నాడీశుద్ధి	9	2	2
ఓంకారములు			1
మౌనము		2	2
ప్రార్థన		2	2
	పూర్తి వ్యవధి	30	60

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మి - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	శ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26. షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27. సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28. సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29. నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30. శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31. హృదయంలో సాయి	15-00
32. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33. గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120.	జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121	గ్రహభావ బలములు	50-00
122.	కాలచక్రదశ	50-00
123.	అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125.	పురోగామి జాతకం	50-00
126.	భావార్థరత్నాకరం	75-00
127.	భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128.	అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్ఛరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేధిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00